



7月の給食カレンダー Vol. 1



あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>1日(月)</p> <p>④ナムル ③ピピンパのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤タコボールスープ</p> 	<p>タコは、日立市内の海域でもとれ日立で水揚げされたタコは昔からおいしいと有名で、「日立市のさかな」として市民に親しまれています。タコは高タンパクで低カロリー健康食品です。タコに含まれる栄養素の1つ「ビタミンB12」は神経及び血液細胞を健康に保つ働きをしてくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>5日(金)</p> <p>⑥たなばたゼリー</p> <p>④チキンライスのぐ ③ほしのコロッケ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤たなばたじる</p> 	<p>7月7日は七夕です。七夕のお話は中国から伝わったもので、彦星と織姫が天の川を渡って、一年に一度だけ7月7日に会えるといわれています。七夕には、短冊に願い事を書いて、それを笹に飾ります。皆さんはどんな願い事を書きますか？今日の給食は、七夕にちなんだメニューです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>2日(火)</p> <p>③フルーツヨーグルト</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ④なつやさいカレー</p> 	<p>7月になり、畑で夏の野菜がたくさんとれるようになりました。今日は、そんな夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」です。かぼちゃ、なす、ピーマンなど、夏においしい野菜がたくさん入っています。いろいろな野菜の味が混ざり合って、いつもとは違うカレーの味がすると思います。味わっていただきましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・じゃがいもです。</p>	<p>8日(月)</p> <p>④こまつなナムル ③タコライスのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤わかめとたけのこのスープ</p> 	<p>タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をご飯の上に乗せた料理です。「タコス」とご飯の「ライス」の2つの言葉が合わさってタコライスとなりました。タコライスは沖縄県で1980年頃に生まれた料理で、アメリカ軍によってタコスが沖縄に持ち込まれ、ごはんと結びついたとされています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>3日(水)</p> <p>④とさあえ ③あじのオイマヨやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ④じゃがいものみそしる</p> 	<p>「土佐和え」とは、かつお節の名前でもある高知県の名前を使い、かつお節やかつお粉をまぶした和え物をいいます。うま味成分であるイノシン酸が豊富なので、噛むほどに味わい深い和え物です。今日はキャベツの他に旬のピーマンが入っています。ビタミンCがたっぷりのピーマンがシミの生成を抑えてくれます。ビタミンEが豊富なかつお節と組み合わせることで、日差しから肌を守りましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>	<p>9日(火)</p> <p>④ひじきのいろどりあえ ③さばのみぞれに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なつやさいのとんじる</p> 	<p>さばのみぞれ煮に使われている大根おろしには、アミラーゼという成分が含まれています。アミラーゼには、消化をサポートする働きがあり、胃酸を調整し、胃もたれや胸焼け対策に役立ちます。また、大根の辛み成分イソチオシアネートには胃液の分泌促進作用が、食物繊維には老廃物を排泄する働きがあるため、胃腸の健康を保ちます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・こんにゃくです。</p>
<p>4日(木)</p> <p>④コールスローサラダ ③ウインナーソーセージ</p> <p>②牛乳</p> <p>⑥ケチャップ</p> <p>①コッペパン ⑤かぼちゃのポタージュ</p> 	<p>「コールスローサラダ」に使われているとうもろこしは、6月から9月ごろが旬の野菜で、体の調子を整えるビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。今日は、オーストラリア大陸の東南に位置する国、ニュージーランド産のとうもろこしを使いました。コッペパンに、ウインナーとサラダをはさみ、好みにケチャップをかけて「ホットドック」を作って食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうり・じゃがいもです。</p>	<p>10日(水)</p> <p>④ひややっこ</p> <p>③チンジャオロース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ちゅうかコーンスープ</p> 	<p>「チンジャオロース」は、中国料理です。中国語でチンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」という意味があり、チンジャオロースは細切りにしたピーマンや肉を炒めた料理という意味になります。ピーマンには、夏の紫外線対策に効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。