

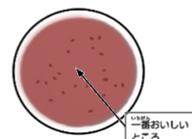


令和6年
6月①

6月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			
		主食	飲み物	おかず	
3	月	チキンライス	牛乳	ふわとろオムライス ABCスープ セレクトデザート	今日は開校記念日、新郷小学校の151回目のお誕生日です。みんなで祝いするため特別な献立にしています。献立は、給食委員が考えました。デザートは3種類から好きなものを選ぶセレクトデザートです。
4	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん カリコリ揚げ	今週は「歯と口の健康週間」です。給食にも噛み応えのある食べ物がたくさん出ます。カリコリ揚げには今が旬の時期の新ごぼうが入っています。歯ごたえがよく香りの高い新ごぼうをよくかんで食べましょう。
5	水	キムチチャーハン	牛乳	いかなゲット わかめスープ	いかは世界で450種類、日本だけでも100種類以上います。お刺身やお寿司など生で食べても、フライや天ぷら、いか焼きなど、煮ても焼いても揚げてもおいしく食べられます。体をつくるたんぱく質や疲れをとってくれるタウリンという栄養素がたくさん入っています。
6	木	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 五目スープ	「スタミナ」と体力は同じ意味にとられがちですが、本当のスタミナはただの体力ではなく疲れにくさのことで、スタミナ焼き肉にはにらやんにくなど、疲れをとる食品が入っているので、食べると体力が長続きして、疲れにくくなります。
7	金	はちみつパン	牛乳	チキンのトマトソースがけ ソーセージとキャベツのスープ	キャベツは一年中とれる野菜です。春から夏はふんわり、秋から冬はしっかりとかたく葉が巻きます。1個のキャベツの葉はだいたい50枚くらいだそうです。胃を元気にしてくれるビタミンU（キャベジン）という栄養素が入っています。
10	月	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ げんまいだんご 玄米団子のみそ汁	あじは「味がいい」のでこの名前がつけました。1年中手に入りますが、旬の時期は今ごろです。ねぎや唐辛子を使った料理を南蛮料理と呼びます。南蛮漬は甘酢のたれにから揚げのあじを漬けています。
11	火	ホット中華めん	牛乳	しお塩ラーメン はるまき春巻 すいか	すいかのおいしいところは、種のある中心部に近いところです。ここが一番、甘くておいしいので、みんなに公平においしいところがいきわたるように、調理室では切り方を工夫しています。すいかのほとんど（90%以上）は水分です。
12	水	ごはん	牛乳	マーボーなす 肉入りわんたんスープ	なすは日本で古くから食べられている野菜で、いろいろな種類があります。90%は水分ですが夏バテから体を守ってくれるコリンという成分が含まれています。これからの季節には、ぴったりの野菜です。
13	木	梅あじごはん	牛乳	しろ白ごまつくね いものじる 鋳物汁	鋳物汁は川口の鋳物工場で職人さんたちの栄養補給に出していた汁です。煮干しでだしをとり、最後にごま油を入れるのがポイントです。香りがよくなり、疲れている時でも食欲がでます。
14	金	子供パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ	ハンバーグはドイツのハンブルクという町で作られていたお料理をもとにアメリカで作られた料理です。デミグラスソースはフランス語で「ソースドゥミグラス」といいます。「ドゥミ」は半分、「グラス」は煮詰めるという意味があります。





令和6年
6月②

6月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			
		主食	飲み物	おかず	
17	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ	ハヤシライスは日本で考えられた料理です。ヨーロッパで作られていた「ハッシュド・ビーフ」という料理を日本人の「早矢仕さん」がごはんに合う料理として作ったものだといわれています。ハッシュド・ビーフは小間切れの牛肉という意味です。
18	火	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト 冷凍みかん	みそポテトは埼玉県秩父地方の名物料理です。薄い衣をつけて揚げたじゃがいもに甘めのみそだれをかけて食べます。秩父地方では「小昼飯」という農作業の合間に食べるおやつのような料理です。
19	水	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし すまし汁	鉄骨いなりちらしは川口市にたくさんある鋳物工場で火事から工場を守ってくれる神様としてまつられている稲荷神社にお供える稲荷ずしをイメージして作られた料理です。血や骨を作るもとになる栄養素がたくさんとれます。
20	木	たこめし	牛乳	きびなごフライ さつま汁	さつま汁のさつまは鹿児島県の昔の名前です。鶏肉を使った具たくさんなみそ汁で、江戸時代は薩摩藩のお侍さんたちが作っていた料理だそうです。きびなごは鹿児島県で大人気でたくさん食べられている10cmくらいの小魚です。 
21	金	バターコッペ	牛乳	ボイルウィンナー ラタウイユ 米粉めん入り野菜スープ	ラタウイユはフランスの家庭料理です。ソーセージと一緒にパンにはさんで食べるとおいしいです。バターロールははさみやすいようにコッペパン型にしています。スープに入っているめんはお米の粉で作っています。
24	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 五目きんぴら とうがんのすまし汁	みそ汁に入っている冬瓜は今が旬の夏野菜ですが、漢字では「冬の瓜」と書きます。皮が固くて厚いので、冬まで保存がきくためです。水分が多く、体の中の不必要なものを排出してくれる成分も入っています。 
25	火	ホット中華めん	牛乳	マーボーめん 深谷ねぎぎょうざ メロン	メロンは初夏から夏が旬の時期です。香りがよくて甘い果物ですが、きゅうりやカボチャと同じウリ科の植物です。カリウムという体の中の水分のバランスを整え、体温を下げる働きのある栄養素がたくさん含まれています。
26	水	とりごぼうピラフ	牛乳	いわしフライ たまごとレタスとマトのスープ	いわしは昔から日本人に親しまれてきた魚です。新鮮なうちに食べないとすぐに弱ってしまうので、「よわし」がなまって「いわし」という名になったという説もあります。漢字でも魚偏に弱いを書いて、『鰯』と読みます。 
27	木	ごはん	牛乳	豚丼 かぼちゃのみそ汁 えだまめ	えだまめは大豆をまだ若いうちに食べる野菜です。大豆は豆の仲間なので「体をつくるもとになる」食べ物のなかまですが、えだまめは野菜なので「体の調子を整える」食べ物の仲間です。 
28	金	ツイストパン	牛乳	厚揚げのカレー煮 いんげんのソテー	ソテーに入っている「さやいんげん」は、いんげん豆の若いさやの部分を食べます。いんげんはこの豆を中国から日本に伝えたお坊さんの名前だそうです。成長が早くて一年に3回とれるので、関西では「さんど豆」と呼ばれています。