



令和6年
7月

7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			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
1	月	クファ ジュ シー 	牛乳	ししゃものたつた揚げ とうがのみそ汁	クファジュシーは豚肉と昆布でだしをとる沖繩の炊き込みご飯です。暑い地 方ですが長生きの人が多くて知られる沖繩では、汗で出ていってしまう無 機質やビタミンをたくさんとれる豚肉や昆布がたくさん食べられています。と うがも沖繩では「シブイ」と呼ばれ、よく食べられている野菜です。
2	火	ホット 中華めん	牛乳	もやしラーメン とり肉と枝豆のキャベツフライ すいか	もやしは野菜ですが、畑ではなくきれいな水のある土地の工場で作ります。豆を土ではなく みず水につけて育て、芽を出させます。昔の言葉で「萌やす」というのは「芽を出させる」とい う意味です。おなかのお掃除してくれる食物繊維やビタミンCが入っています。
3	水	ごはん	牛乳	肉野菜炒め かきたま汁	肉野菜いれこみに入っている豚肉は体の疲れをとり、免疫力をあげるビタミンB ₁ がたくさん入っ ています。また汗をたくさんかくと不足しがちな鉄分などの無機質もとれます。野菜と 一緒にたくさん食べてください。
4	木	ごはん	牛乳	しせん 四川どうふ ポークしゅうまい	豆腐は大豆をしぼってとれる豆乳をにがり固めて作った食べ物です。にがりは昔は海の水 から塩をつくる時にできたものを使っていました。豆腐は漢字で「豆が腐る」と書きます が、本当に腐っているわけではなく中国から伝わった時の名前をそのまま使っているため です。中国では柔らかく弾力のある固まりを「腐」といいます。
5	金	バター ロール	牛乳	星型コロケ 野菜スープ たなばた 七夕ゼリー	7月7日は七夕です。今日はちょっと早いですが、七夕にちなんだメニューです。お星さま の形のコロケとスープにもお星さまの形のかまぼこが入っています。七夕には、健康や習 い事の上達などを願って、そうめんを食べる風習があります。おうちでぜひ食べてくださ い。
8	月	ごはん	牛乳	こうや 高野どうふのそばろごはん なつやさい 夏野菜のみそ汁	高野豆腐には「凍り豆腐」「凍豆腐」という呼び方もあります。豆腐を凍らせて乾燥させて作り ます。高野豆腐はおよそ800年前の鎌倉時代に和歌山県の高野山で生まれた食品です。豆腐は 水分が多く、冷蔵庫のなかった時代ではすぐに腐ってしまいましたが、高野豆腐は乾燥して いるので保存がきく食品です。
9	火	じごな 地粉うどん	牛乳	じゃじゃめん ほきの磯香揚げ れいとう 冷凍みかん	じゃじゃめんは、岩手県の郷土料理で「盛岡冷めん」「わんこそば」とともに、盛岡三大めんの ひとつです。盛岡では、うどんに肉みそをかけて食べます。給食では、おわんの具にめんを 入れ混ぜながら食べてください。
10	水	チキン ピラフ	牛乳	いかフリッター モロヘイヤスープ	砂漠でも育つほどの生命力があるモロヘイヤは、アラビア語で「王家のもの」という意味が あります。王様が病気になるたびに、モロヘイヤのスープを飲んでいたら病気が治ったか らだそうなんです。切るとねばねばするのが特徴です。栄養たっぷりの野菜で、血液をサラサラ にする効果があります。
11	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜のカレー フルーツカクテル	夏の暑さに負けずに育つ野菜を「夏野菜」といいます。「なす」「きゅうり」「トマト」「ピーマ ン」「とうもろこし」「かぼちゃ」「えだまめ」「ゴーヤ」などが夏野菜の代表で、今日のカレーには 「トマト」「ピーマン」「なす」が入っています。夏野菜には体を冷やしてくれる働きがありま す。
12	金	くろ 黒パン	牛乳	ポテトのミートソースかけ ジュリエヌスープ	「ジュリエヌ」はフランス語でせん切りのことです。この切り方を考えた料理人のジュリ エヌの名前からついたそうです。ジュリエヌスープはせん切り野菜のコンソメスープで、 野菜がたくさん食べられます。
16	火	キムチ チャーハ ン	牛乳	はるさめ 春雨スープ シューアイス	シューアイスの「シュー」はフランス語でキャベツのことです。形が似ていることからつい た名前です。「シューアイス」は、英語では「ice puff」フランス語では「chou à la glace」です。日本初のアイスクリームは明治時代の初めに横浜で作られたそうです。

