

給食通信

7月1日（水曜日）今日の献立は、

『キムチチャーハン チャプチェ

トックスープ 牛乳 冷凍いんご』です。



今日から7月になりました。これからさらに気温が高くなり、いよいよ本格的な夏が近づきます。3食の食事をきちんと食べることや、しっかりと休養をとるなど、基本的な生活習慣を整えて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

今日は、「チャプチェ」について紹介します。チャプチェは春雨を使った韓国料理です。宮廷料理として、17世紀ごろ生まれたといわれています。宮廷料理だった頃のチャプチェには春雨が入っていませんでした。その頃のチャプチェは、色々な食材を千切りにして炒め、「キジ」という鶏のスープと味噌で味付けした「あん」をかけていました。そして20世紀に入り中国から朝鮮半島に春雨が伝わってから、春雨が使われて、現在のような料理になりました。

韓国料理は、キムチのように「辛い」というイメージがありますが、宮廷料理は辛いものも多く、チャプチェもその一つです。色々な具材の風味がしみた、春雨を味わいながら食べて下さい。

給食通信

7月2日（木曜日）今日の献立は、

『白飯 チキンカツごま味噌ソース

くきわかめのきんぴら おぼろけんちん汁 牛乳』です。



今日は、コリコリとした食感が特徴の「くきわかめ」について紹介します。実は本来わかめには、葉や茎、根の区分はありませんが、くきわかめは、その名前の通り、わかめの「茎（くき）」のような部分です。ちなみに、普段、私たちがよく食べているわかめはやわらかい葉のような部分にあたります。くきわかめには腸の調子を整える食物繊維や、骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。食物繊維やカルシウムは、普段不足しがちな栄養素です。今日のきんぴらは、くきわかめの他に、人参、ごぼう、さつま揚げを加え、ごま油で香り良く炒め、ご飯によく合う味付けです。海藻が苦手な人も、独特の食感を味わいながら食べてみましょう。

給食通信

7月3日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰯のピリ辛ソース カラフル金平ごぼう

豆乳の味噌汁 牛乳』です。



今日は、千葉県産のいわしを使った「いわしのピリ辛ソース」です。いわしは千葉県内での収穫量も多く、千葉を代表する魚として昔から親しまれている魚です。特に、千葉県内では銚子や九十九里で多く漁獲されています。いわしには、頭の働きを良くする DHA と血液や血管の健康に欠かせない EPA という脂質が多く含まれています。どちらも人間の体内では、ほとんど作られない脂質なので、いわしなどの魚をしっかりと食べて摂取する必要があります。今日は、油で揚げたいわしに、しょうが、にんにく、長ねぎを使った少し辛味のあるソースをかけました。さっぱりとした風味を味わいながら食べましょう。

給食通信

7月6日（月曜日）今日の献立は、

『夏野菜カレー コーンサラダ

牛乳 冷凍パイナップル』です。



今日は夏が旬の野菜をたっぷりと使った献立です。カレーには定番の野菜の他、夏野菜のトマト、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃを入れました。ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間で、カリウムという栄養素を含んでいます。カリウムは体の中にある余分な塩分を、体の外に出す働きがあり、高血圧の予防をします。

味にくせがなく、なめらかな舌触りが特徴です。

今日のカレーは、かぼちゃやピーマンなどの甘みや、トマトの酸味を感じる、さっぱりとした味わいに仕上がりました。夏野菜の味と香りを楽しんで食べましょう。

給食通信

7月7日（火曜日）今日の献立は、

『和風そぼろ丼 七夕汁

牛乳 フルーツポンチ』です。



今日は七夕にちなんだ献立です。七夕の起源にはいくつかあり、日本の古いお祭りにまつわる話、有名な織姫と彦星のお話、そして中国のお祭りにまつわる話があります。これらの伝説や風習が重なり、季節の変わり目を祝う年中行事の一つとして、現在の七夕が生まれたといわれています。今日の七夕汁は、そうめんを天の川に見立てています。昔の日本や中国では、七夕に縄の形をした索餅というお菓子を食べていました。この索餅が時代を経てそうめんに変化したといわれています。七夕汁のつゆは、だしをきかせたすまし汁仕立てにし、夏野菜のオクラを星に見立ててつゆに浮かべました。給食で七夕のお祭りをして、皆さんの願い事が叶うと良いですね。

給食通信

7月8日（水曜日）今日の献立は、

『わかめご飯 厚焼き卵 揚げなすと厚揚げの酢じょうゆかけ
玉ねぎの味噌汁 牛乳』です。



今日は、暑さに負けない身体を作るために、夏野菜を使った野菜料理にしました。

夏野菜は、厳しい暑さに耐えて育つために、鮮やかな色の皮で紫外線から身を守っているのが特徴です。また、ピーマンやなすに含まれるビタミン類は油を使うことによって、身体に吸収されやすくなるので、今日は一度油で揚げています。そこに大豆製品の厚揚げを炒め合わせました。味付けはさわやかな酸味の酢じょうゆ味です。ビタミン類や無機質がたっぷりと含まれた野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

給食通信

7月9日（木曜日）今日の献立は、

『コッパン いかフライ レモンじょうゆソース
ねぎねぎポテト トマトと卵のスープ 牛乳』です。



今日のメニューのねぎねぎポテトは、長ねぎ入りのジャーマンポテトの事です。シンプルな味付けが人気のジャーマンポテトは普段玉ねぎのみを使っています。今日は玉ねぎを半分にして、残りの半分は長ねぎを使いました。長ねぎと玉ねぎはしっかりと炒めて、くたっとした食感にし、甘みを活かして作りました。少し和風の感じが加わっているのもポイントです。今日は流山市産の玉ねぎを使っています。ほくほくのじゃがいもと、長ねぎと玉ねぎの甘みを味わいながら食べましょう。

給食通信

7月10日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 ししゃも磯辺フライ

肉じゃが 冬瓜の味噌汁 牛乳』です。



今日のご飯を中心とした和食の献立です。その中で、今日は味噌汁に入っている「冬瓜」という野菜について紹介します。冬瓜は漢字で書くと「冬」の「瓜」と書きます。これは冬に収穫する、という意味ではなく、夏に実をつけて皮が硬いので、冬まで保存できるということからこの字がつけられています。冬瓜は大きいものだと10kg以上あり、そのうちの95%は水分ですが、無機質のカリウムや、ビタミンCなどの栄養素も含んでいます。カリウムは、身体の中の余分な塩分を外に出す働きがあるので、むくみや高血圧を改善する効果があります。冬瓜はとろっとしてやわらかいのが特徴です。さっぱりとした、夏の野菜を味わいましょう。