

月日	曜日	献立名	ひとくちメモ(6月)
6/2	月	ビビンバ丼(ごはん) (豚肉の中華いため) (ナムル) 牛乳 卵入りわかめスープ	6月は「食育月間」です。食育とは、生涯(しょうがい)にわたって健康にすごせるように、「食事の重要性」や「食事のマナー」について理解し、「食に対する感謝の心」を育てる教育のことをいいます。生活習慣病の予防は、子どもの頃からの食習慣と大きなかわりがあります。心と体の健康を守るためにも、いつもの食生活を見直す機会にしましょう。
3	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ えのきのかみかみサラダ みそ汁	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで今日の給食は、かみかみメニューです。「豚肉」や繊維質(せんいしつ)が多い「ごぼう」を使った「かりんあげ」、よくかまないと飲みこめない「えのきたけ」を使ったサラダなど、かみごたえのある料理を出しています。よくかむと、消化(しょうか)を助けたり、むし歯の予防になったりします。
4	水	揚げ米パン(ココア味) 牛乳 ポークビーンズ ウインナーとキャベツのソテー ヨーグルト	今日は「ヨーグルト」の話です。腸(ちょう)には、体を守ってくれる免疫機能(めんえききのう)が集中しているので、腸の働きが悪くなると感染症にかかりやすくなります。腸の働きをよくしてくれるもののひとつに、ヨーグルトにふくまれる乳酸菌(りゅうさんきん)があげられます。ヨーグルトは手軽(てがる)に食べられるので、ぜひ食事に取り入れて免疫機能をアップさせましょう。
5	木	ごはん 牛乳 メバルの塩こうじ焼き いりどり みそ汁	今日は「メバル」の話です。体長20cmくらいの魚で、目が大きく、はり出していることから「メバル」という名前が付けました。クセのない白身魚なので食べやすく、「焼き魚」以外にも「煮付け(につけ)」や「からあげ」など、いろいろな料理に向いています。たんぱく質のひとつであるコラーゲンが多いので、細胞や組織を活性化(かっせいか)させ、肌(はだ)や目の老化(ろうか)を防ぐ働きがあります。
6	金	【わ食の日献立】 おやま和牛丼 牛乳 おひたし みそ汁	小山市では毎月8日を「わ食の日」とし、給食でも8日前後に実施(じっし)しています。小山市の給食で「わ食の日」が始まって、10年以上がたちます。特に、地場産物として知名度(ちめいど)があがったのが「おやま和牛」です。「おやま和牛」は、きれいな水と良質(りょうしつ)なエサで大切に育てられ、あまみとうまみがあり、おいしいと評判(ひょうばん)です。ぜひ味わって食べてください。
6/9	月	な 菜めし 牛乳 イカメンチフライ のりあえ こんかい 根菜汁	今日は「いか」の話です。いかは、たんぱく質が多いですが、脂質(ししつ)が少なく、消化吸收(しょうかきゅうしゅう)がよいのが特徴(とくちょう)です。つかれを取ったり、コレステロールを下げたりする「タウリン」もたくさんふくまれています。かみごたえもあるので、しっかりかんで口やあごの筋肉をきたえましょう。
10	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(2個) ジャージャー豆腐 はるさめスープ	今日は「厚あげ」の話です。とうふの水気(みずけ)を切ってから油であげるので、水分がなくなった分、栄養素も凝縮(ぎようしゆく)されています。同じ量のもめんどうふと比べると、たんぱく質は1.5倍、鉄は2倍、カルシウムは2.5倍もふくまれています。今日の給食のように、しいたけなどビタミンDが多いものと一緒に食べるとカルシウムの吸収を高めてくれます。
11	水	ツナサンド 牛乳 かいそうサラダ 肉だんごスープ アセロラゼリー	今日は「牛乳」の話です。牛乳の生産量が多い所といえば北海道というイメージがありますが、栃木県は北海道について全国2位の生産量をほこります。酪農(らくのう)がさかんな理由は、豊かな水と栄養分をふくんだ大地、おだやかな気候などにめぐまれているからです。給食の牛乳も、毎日新鮮(しんせん)な栃木県産の牛乳を使っています。不足しやすいカルシウムをおぎなうためにも、おいしい県産の牛乳をしっかり飲みましょう。
12	木	ごはん 牛乳 のり塩からあげ もやしの香味(こうみ)いため ごもくスープ	今日は香味(こうみ)いために使っている「にんにく」の話です。にんにくの歴史は古く、今から6千年前のエジプトで、すでに栽培(さいばい)していたという記録が残っています。つかれをとってくれる働きがあるので、昔は薬として使われていました。にんにくの収穫(しゅうかく)時期は6月から7月で、乾燥(かんそう)させた後に出荷(しゅつか)されます。
13	金	【県民の日献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグのにらソースかけ こふきいも かみなり汁 豆乳入りいちごゼリー	6月15日は「県民の日」です。明治6年6月15日に宇都宮県と栃木県が合併(がっぺい)し、今の栃木県になりました。そこで、県民の日にちなんだ献立を取り入れています。今日の給食には、栃木県産の「にら」をはじめ、全国一の生産量をほこる「かんぴょう」や「とちおとめ」を使っています。栃木県の特産物の味を楽しんでください。

月日	曜日	献立名	ひとくちメモ(6月)
6/16	月	野菜たっぷりドライカレー(有機栽培米) 牛乳 コーンスローサラダ 県産ヨーグルト	今週は、小山市や栃木県の地場産物(じばさんぶつ)をたくさん使った献立です。地元の食材を使うことで、新鮮(しんせん)な食材を食べることができるうえ、輸送距離(ゆそうきょり)が短くなるので、環境に優しい生活につながります。今日の給食では、米や牛乳、豚肉、大豆ミート、ヨーグルトなどが地元の食材になります。
17	火		学校行事のため給食無し
18	水	チーズ米パンサンド 牛乳 はちみつチキン かんぴょうサラダ はとむぎ入りミネストローネ	今日は「かんぴょう」の話です。「ゆうがお」の実(み)をむいて乾燥(かんそう)させたものです。江戸時代の終わりごろに、今の壬生町(みぶまち)で農民に作らせたのが始まりだといわれています。生産量は全国一で、栃木県の特産物(とくさんぶつ)としても有名です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえる働きがあります。
19	木	麦ごはん 牛乳 納豆(小山産大豆使用) 肉じゃが みそ汁	今日は「納豆」についての話です。今日の納豆に使われている大豆(だいず)は、小山市福良(ふくら)の須藤さんが作ってくださいました。大豆は、納豆以外に、みそやしょうゆ、豆腐などの原料になりますが、そのほとんどが中国やアメリカなどの輸入品にたよっています。地元でとれた大豆を使った貴重(きちょう)な納豆です。作ってくださった人に感謝しながら、味わって食べましょう。
20	金	ごはん(有機栽培米) 牛乳 豚肉のしょうがいため たくあんあえ かきたまみそ汁	今日は「有機栽培米(ゆうきさいばいまい)」の話です。化学肥料(かがくひりょう)や農薬を使わない、環境にやさしい方法で育てたお米です。農薬を使っていないため、田んぼには雑草(ざっそう)がたくさんはえてしまいます。稲が小さいうちは機械で草取りをしますが、稲が大きくなってくると機械を使うことができないので人の手で草とりをします。いつものお米以上に、ていねいに育てている貴重(きちょう)なお米です。
6/24	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ チヨレ風サラダ キムチスープ	今日は「キムチ」の話です。韓国のつけ物で、もともとは寒い時期にそなえて作られた保存食でした。今から37年前に開催(かいさい)された、ソウルオリンピックがきっかけで日本に広まったそうです。発酵食品(はっこうしょくひん)のキムチには、ヨーグルトと同じ乳酸菌(りゅうさんきん)がたくさんふくまれているので、おなかの調子をととのえる働きがあります。
25	水	ミルク米パン(小サイズ) 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ 野菜スープ	今日はナポリタンに使われている「トマト」の話です。トマトが赤い色をしているのは、「リコピン」という色素(しきそ)があるからです。リコピンは、体が酸化(さんか)するのを防ぎ、生活習慣病の予防に効果(こうか)があるといわれています。また、油にとけやすい性質(せいしつ)があるので、生で食べるより今日の給食のように油を使った料理の方が、より多くのリコピンを吸収することができます。
26	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チンジャオロース 卵入りとうもろこしスープ	今日は中華料理の「チンジャオロース」の話です。チンジャオとは「ピーマン」、スーは「ほそ切り」という意味があります。ほそく切ったピーマンと、肉をいためた料理という意味になります。たくさん使われているピーマンは、ビタミンCが多く、100gあたりの量はレモンの1.5倍もあります。ビタミンCは肌(はだ)があれのを防ぐ働きがあるので、紫外線対策(しがいせんたいさく)に効果(こうか)があります。
27	金	ごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き ひじきのいため煮 ごま汁 おうめ 青梅ゼリー	今日は「青梅(おうめ)」の話です。青梅は、青いうちに収穫(しゅうかく)した梅で、実(み)がしっかりしていて香りがよいのが特徴(とくちょう)です。梅酒(うめしゅ)には青い梅を、梅ぼしやジャムなどは完熟(かんじゅく)した黄色い梅を使うことが多いです。青梅には毒があるので生で食べることはできませんが、今日のゼリーのよう砂糖につけたり、加熱したりすると毒がなくなり、安心して食べることができます。
30	月	ガバオライス 牛乳 こんにゃくサラダ 卵入りもずくスープ	今日は栃木県産の大豆(だいず)を使った「大豆ミート」の話です。大豆ミートは、油をしぼった大豆に、熱などを加えて乾燥させることによって、お肉のようにみたまてた食材のことです。今日のガバオライスにも、ひき肉と大豆ミートをまぜて使っています。お肉と比べると脂肪(しぼう)が少なく、食物せんいがたくさんふくまれています。