

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん・牛乳 ハンバーグおろしソース ゆりほん市産アスパラソテー ABCスープ	ごはん・牛乳 エビカツ 大根のきんぴら さつま汁	かみかみ豚丼 牛乳 小松菜のみそ汁 歯と口の健康ゼリー	まるパン・牛乳 ブルーベリージャム ミートオムレツ・ポトフ まめまめサラダ	たけのこごはん 牛乳 五色和え ごま汁
ゆりほん市産のアスパラガスを使用しています。地元産の食材を食べることを『地産地消』といいます。アスパラガスには疲れを取ってくれる栄養素がたくさん入っています。	厚揚げは、豆腐1丁の半分程度の大きさを油で揚げたもので、揚げ豆腐の仲間です。豆腐のしっとり感を残すために長時間揚げないので、生揚げとも呼ばれています。	6月4日から10日の間は、『歯と口の健康週間』です。給食でもよく噛むことをすすめるために、この期間は『かみかみメニュー』にしています。よく噛んで食べましょう。	大豆は、体をつくるもとになる「タンパク質」が多く含まれています。肉や魚に負けない質のよいタンパク質であることから、『畑の肉』とも呼ばれています。	たけのこは、名前の通り、竹の子のこどものことをいい、土から顔を出して10日もすると、竹になってしまいます。おなかの中をきれいにしたり、余分な塩分を体の外に出してくれます。
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん・牛乳 いわしの梅煮 炒り豆腐 沢煮わん	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	ごはん・牛乳 ポークしゅうまい 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐の中華スープ	タンメン・牛乳 ミニ米粉パン いちごジャム ブロッコリーとチキンのサラダ	ごはん・牛乳 鶏の唐揚げ 豆ともやしのナムル 大根のみそ汁
いわしは、漢字で書くくと魚へんに弱いと書きます。水からあげるとすぐに死んでしまい、鮮度が落ちるのも早いので、『弱し』が変化して『いわし』になったと言われています。	ハヤシライスは、外国の料理のようなイメージがありますが、実は日本で生まれた西洋料理です。似ている料理にハッシュドビーフもありますが、これはイギリス料理です。	しゅうまいは、豚のひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸して作る、点心と呼ばれる中華料理のひとつです。ぎょうざや春巻き、小籠包、肉まん、あんまんなども点心の仲間です。	米粉パンは普通のパンと違い、もちもちした食感としっとり感を味わうことができます。米粉パンは発酵が難しく、開発に時間がかかったそうです。感謝していただきましょう。	もやしは、低カロリーでありながら、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。特に、ビタミンCや葉酸、カリウムなどが豊富で、美容や健康に効果的です。
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん・牛乳 鶏肉のごま照り焼き れんこんきんぴら 山菜汁	ごはん・牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 ごま酢和え 肉じゃが	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 わかめスープ サワーゼリー	まるパン・牛乳 みそだれ肉団子 ポテトソテー カレースープ	ごはん・牛乳 ささみのヤンニョムチキン 切り干し大根とツナのサラダ ワンタンスープ
れんこんに穴があいているのは、酸素を補給するためです。蓮は、水底の泥の中で育つため、呼吸のために穴を通して葉から空気を供給しています。	肉じゃがの歴史は明治時代、日本海軍の東郷平八郎が、留学先のイギリスでビーフシチューを食べ、日本でも同じものを作ろうとした結果できた甘煮という料理が始まりとされています。	日本は四方を海に囲まれた島国であるため、大昔から海藻が食べられてきました。わかめはミネラルが多く、ヘルシーな食材として、みそ汁やスープ、サラダとしても食べられています。	カリフラワーはキャベツを改良して作られた野菜で、みなさんが食べているところは花のつぼみの部分です。ビタミンCが多く、風邪の予防に効果があります。	生の大根は、1本800~1000グラムほどですが、天日で干して切り干し大根にすると、わずか50グラムになります。栄養がぎゅっと濃縮され、うまみ成分も増えます。
23日	24日	25日	26日	27日
ピビンバ丼 牛乳 もずくスープ	ごはん・牛乳 いわしのかば焼き ごま和え ほうれん草のみそ汁	ごはん・牛乳 米粉ぎょうざ 中華炒め わかめと豆腐のみそ汁	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ レモンゼリー	チキンカレー 福神漬け 牛乳 フルーツゼリーポンチ
ピビンバの『ピビン』は、韓国語で『混ぜる』という意味です。給食でも、ピビンバの真のごはんを丼にしてるので、混ぜて食べてみましょう。	蒲焼きという名前は、串に刺して焼いた形が蒲と呼ばれる植物に似ていたもので、がまやきと呼ばれていたものがやがて蒲焼きになったという説があります。	秋田県産の米粉を使った給食のぎょうざは、小麦粉の餃子と比べて、皮もちもちとしていて、ちゅるんとした食感が特徴です。	きゅうりには水分がたくさん含まれているために水の神様とのつながりが強く、日本ではカッパの好物と言われています。そのためきゅうりの巻き寿司は、カッパ巻きと言われていました。	福神漬けという名前は、たくさんの種類の野菜を使用したことから、その野菜を七福神の神様になぞらえて福神漬けと命名したという説があります。
30日	  <p>6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。給食でも、よく噛むことを意識した「かみかみメニュー」が出ます。食物繊維が豊富な食材や、噛み応えのある調理法で料理した給食を、よく噛んで食べて噛む力を鍛えましょう！！</p> 			