

がつ きゅうしよく
6月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		きゅうしよくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
1	木	ごはん	牛乳 なまあげのちゅうかはん パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	かすがいしのたんじょうび 春日井市は、昭和18年6月1日に東春日井郡勝川町、鳥居松村、篠木村、鷹来村が合併して誕生しました。その後、昭和33年1月1日に坂下町、高蔵寺町が編入されました。今年で80年を迎えます。	ぶどうゼリーのカップは、かさねてから、はいていたおおきなぶくろにかえしましょう。
2	金	むぎごはん	牛乳 ぶたにくとたまねぎのうまに いかナゲット もやしのおこんぶあえ	ナゲットは、鶏の小さな肉やひき肉を塊にして、粉やパン粉をまぶし、油で揚げたり焼いたりする料理です。英語で「天然の金塊」の意味があります。このごろでは、鶏だけでなく魚や豆腐で作ったナゲットもあります。	いかナゲットは、ひとり2こです。
5	月	ごはん	牛乳 マーボどうふ しそいりはるまき もやしのナムル	ナムルは朝鮮半島の家庭料理です。もやしなどの野菜とぜんまいなどの山菜、野草を塩ゆでし、しょうゆやごま、ごま油で味をつけたものです。日本では、ピビンバの具に使われることが多いです。	マーボどうふは、ごはんにかけてたべてもいいですよ。
6	火	わかめごはん	牛乳 だいこんとぶたにくのもの ごぼういりつくね バナナチップス	つみれとつくねの違いを知っていますか。材料には決まりがないので肉でも魚でもよく、作り方で区別されます。材料をこねた後、手やスプーンで取りながら汁の中に入れるのが「つみれ」で、形を整えるのが「つくね」です。	ごぼういりつくねは、ひとり2こです。バナナチップスのからぶくろは、はいていたぶくろにかえしましょう
7	水	サンドイッチ ロールパン	牛乳 だいすとチキンのトマトに マカロニサラダ いちごジャム	パンと具をいっしょに食べるものを、サンドイッチといいます。はさんだり、のせたり、まいたり、また、今日のようにロールパンに切れ目を入れてはさむこともあります。具は野菜や果物、肉、魚、たまごなど何でもいいですよ。	いちごジャムは、サンドイッチロールパンにつけて、たべましょう。
8	木	ごはん	牛乳 サボテンキーマカリー ツナサラダ かたぬぎチーズ	春日井市は種から育てる「実生サボテン」の生産が全国で1番です。昭和34年の伊勢湾台風の後、被害の多かった果物に変わって、作られるようになりました。また、食べることでできる「うちわサボテン」は、5月～10月にとれます。	サボテンキーマカリーは、ごはんといっしょにたべましょう。
9	金	きしめん	牛乳 きしめんのしる たこポテトのからあげ キャベツのごまあえ そらまめ	たこを食べる国は、日本のほかには、韓国、タイ、イタリア、ギリシャ、スペインなど、多くはありません。日本では、弥生時代の遺跡から、たこを捕るための「たこつぼ」が見つかっていて、2300年前には、たこを食べていたと考えられています。	きしめんは2から4かいにわけて、きしめんのしるにいれて、たべましょう。
12	月	むぎごはん	牛乳 さわにわん なまあげのみそかけ れいとうおうとう	桃には、黄色くて少し酸っぱいおうとうと、白くて果汁たっぷりで甘いはくとうがあります。おうとうは缶詰に、はくとうは生で食べることが多かったですが、最近では、おうとうは品種改良され、生で食べることができる種類もあります。	れいとうおうとうのからぶくろは、ビニールぶくろにかえしましょう。

がつ きゅうしよく
6月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		きゅうしよくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
13	火	ごはん	牛乳 にくじゃが きりほしだいこんと チキンのサラダ とうにゅうデザート	切り干しだいこんは、だいこんを細く切って天日干しにして、乾燥させたものです。寒さが厳しい時に干すことであま味が強くなり、よい切り干しだいこんができます。長期保存ができるので、6月でもおいしく食べることができます。	とうにゅうデザートのカップは、かさねてから、はいていたおおきなふくろにかえしましょう。
14	水	ごはん	はつこし牛乳 トックスーフ あげどりのねぎソースかけ いわしのほしこぎかな	「トッ」はもち全般のことをいい、うるち米の粉で作ります。トックは汁に入れるもち、トッポギは炒めたもちのことです。うるち米を使うので、味がしみこみやすく、ねばりや伸びが少ないため、煮くずれしません。今日は肉と野菜も入っています。	ほしこぎかなのからぶくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
15	木	ツイスト ロールパン	牛乳 パンフキンポターージュ じゃがいもとアスパラガスの カレーいため	南米のアンデス生まれのかぼちゃは、カンボジアから日本に伝わったので「かぼちゃ」という名前がつけました。凸凹の多い日本かぼちゃと、つるっとした西洋かぼちゃがあります。お店で売られているのは、ほとんどが西洋かぼちゃです。	
16	金	むぎごはん	牛乳 こうやど豆腐のたまごとし ちくわのいそべあげ きゅうりのうめあえ	いそべあげは、のりを使った天ぷらのことで、衣に混ぜたり、巻いたりして揚げたものです。のりが磯で採れることから、この名前と呼ばれます。揚げやすい材料を使うことが多く、ちくわのいそべあげが代表です。	ちくわのいそべあげは、ひとり2こです。
19	月	みかわ あかどり ごもくごはん	牛乳 ぶたじる めひかりフライ キャベツのそくせきづけ あいちのみかんゼリー	めひかりは、アオメエソともいい、深い海に住む15cmほどの魚です。エソという魚に似ていて、目が大きく青く光って見えることから、名前がつけました。身がやわらかく脂がまったりしていておいしいことから、最近では人気の魚です。	あいちのみかんゼリーのカップは、かさねてから、はいていたおおきなふくろにかえしましょう。
20	火	むぎごはん	牛乳 じゃがいもと とりにくのにももの はんぺんのたれかけ きりほしだいこんの さっぱりづけ	なめこは、なめたけやぬめりたけともいいます。名前からわかるように周りがぬるぬるしたものにおおわれています。このぬめりは、ペクチンといい、ガンを予防するといわれます。汁物やおろしあえの具、うどんなどの上にもものせます。	
21	水	ごはん	牛乳 すいとんじる ひじきいりぶたそぼろ きらすあげ	すいとんは、小麦粉に水を加え、こねて、ちぎって汁の中に入れたものです。他に肉や野菜、いもなどを入れてすいとんじるを作りますが、材料と、みそ味・しょうゆ味などの味つけの組み合わせは、地域や家庭によっていろいろあります。	きらすあげのからぶくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
22	木	むぎごはん	牛乳 ごもくじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	今日ののりは、板のりを4つに切ったものですが、切る前の板のりの大きさは縦21cm横19cmに統一されています。すのこの上に広げて作るため、すのこに触れているザラザラの方が裏、反対側のツルツルの方が表です。	のりのうえに、ごはんとかまぐろのあまからに、きざみたくあんをのせて、まいてたべましょう。

がつ きゅうしよく
6月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		きゅうしよくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
23	金	ソフトめん	牛乳 ミートソース コロコロポテトサラダ れいとうパイナップル	パイナップルは、松ぼっくりを大きくしたような形で、りんごのようにおいしいことから、英語で松ぼっくりを意味する「パイン」と、りんごを意味する「アップル」をくっつけて、パイナップルになりました。	れいとうパイナップルのからぶくろは、ビニールぶくろにかえしましょう。
26	月	むぎごはん	牛乳 しろみそしる かつおとだいずの レモンじょうゆあえ のりつくだに	レモンやみかんが酸っぱいのは、クエン酸によるものですが、レモンの別名を「くえん」というところからこの名前がつけました。レモンの果汁は料理や飲み物、おかしに使います。皮はさとうで煮てレモンピールなどを作ります。	のりつくだには、ごはんといっしょにたべましょう。
27	火	ごはん	牛乳 ハッシュドビーフ ごぼうサラダ れいとうみかん	冷凍みかんは、旬の冬にとれたみかんを冷凍したもので、70年くらい前に神奈川県川島のキヨスクで売られたのが始まりです。そのまま冷凍しただけでは、パサパサになってしまうので、水をつけて凍らせることを繰り返して作られます。	れいとうみかんのかわは、はいていたぶくろにかえしましょう。
28	水	ごはん	牛乳 ぎゅうどんのぐ さばのぎんがみやき もやしとひじきのあえもの	ぎゅうどんは、薄く切った牛肉とたまねぎを、しょうゆとさとうなどで甘辛く煮込み、どんぶりに盛ったごはんの上にのせた料理です。野菜と牛肉を煮込んだ牛なべを、ごはんの上にのせたのが始まりといわれます。	さばのぎんがみやきのぎんがみは、ちいさくまるめて、ビニールぶくろにかえしましょう。
29	木	くろ ロールパン	牛乳 やさいのスープに ハンバーグの トマトソースかけ フローズンヨーグルト	黒ざとうは、さとうきびのしぼり汁を、そのまま煮詰めて固めたものです。ミネラルが豊富で、成長期に必要な鉄やカルシウムを多くふくんでいます。くろロールパンに入っているさとうは、すべてこの黒ざとうです。	フローズンヨーグルトのカップは、かさねてから、はいていたおおきなぶくろにかえしましょう。
30	金	むぎごはん	牛乳 ちゅうがかいせんうまに あげしゅうまい えだまめ	枝豆は、大豆がまだ緑色をしていて、やわらかい未熟な時に収穫したもので、野菜の仲間です。豆の入ったさやを、枝につけたままゆでて食べたことから枝豆といわれます。塩ゆですることが多いです。自分でさやから出していただきます。	えだまめのかわは、はいていたしよっかんにかえしましょう。