


2022年6月の記事一覧

2022年6月 ▾

50件 ▾

+
追加

6/29(水) 今日の給食

投稿日時 : 06/29  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

背割れコッペパン、牛乳、ドライカレー、甘夏サラダ、ラビオリスープ、ヨーグルトです。



給食では県内産の豚肉を使っています。さて、豚肉は3つの食品「赤、黄、緑」の色分けをすると何色になるでしょうか？みなさんも知っているように赤色の仲間です。赤色の仲間の食べ物には、体をつくる働きがあります。また、豚肉には体の疲れをとってくれる栄養もあり、いろいろな料理に使われます。今日は豚の挽肉を炒めて作った「ドライカレー」です。パンにはみんなで食べましょう。

6/28(火) 今日の給食

投稿日時 : 06/28  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

中華麺、牛乳、たこ焼き、コーンポテト、醤油ラーメンスープです。



今日は「しょうゆラーメン」の話をしていきます。めんに使われている小麦粉は以前は、外国のものが使われていましたが、今は国内でとれたものを使っています。料理によく使われる「しょうゆ」は、大豆と小麦にこうじ菌を入れて作ります。1年間おいて、布に包んで絞ってから火にかけると、うま味や甘味のある「しょうゆ」が出来上がります。今日はしょうゆ味のスープで中華めんをしっかり食べましょう。

6/24(金) 今日の給食

投稿日時：06/24  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、さけキャベツフライ、ひきないり（大根の炒め煮）、こづゆです。



今日は福島県の郷土料理です。「ひきないり」の「ひきな」は、大根の千切りを意味する福島市あたりの方言で、千切り大根の炒め煮のことです。「こづゆ」は、会津地方の郷土料理で、ホタテからだしをとり、里芋や野菜などを煮た汁物のことで、お祝い事で食べられるそうです。今日は福島の味を楽しみましょう。

6/23(木) 今日の給食

投稿日時 : 06/23  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉と大豆の煮物、マカロニサラダ、つみれ汁、味付けのりです。



大豆は、縄文時代に中国から日本に伝わりました。大豆から醤油や味噌などの調味料、豆腐や油揚げなどの加工品が作られ、日本人の食生活に欠かせない食べ物です。大豆には、体をつくるたんぱく質だけでなく、骨を丈夫にするカルシウムや血をつくる鉄分、おなかのそうじをする食物繊維も多く含まれています。家ではあまり大豆を食べないという人もいるかと思いますが、自分の健康のために、いろいろな料理で大豆を食べてみましょう。

6/22(水) 今日の給食

投稿日時 : 06/22  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

コッパン、牛乳、うずら卵串フライ、フルーツカクテル、ポークビーンズです。



みなさんは、果物が好きですか？静岡県ではメロンやみかん、いちごなどの栽培が盛んですが、値段も高かったり、とれる時期が限られていたりするので、毎日食べるのは難しいですね。給食では、缶詰に入った果物を使い、みなさんに果物を味わってもらおうと、今日のようにゼリーと和えたり、野菜と和えたりしています。体の調子を整えてくれるビタミンや食物繊維が含まれているので、野菜だけでなく果物もしっかり食べるようにしたいですね。

6/21(火) 今日の給食

投稿日時：06/21  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、豆腐ステーキのおろしソースかけ、キャベツのごま酢和え、さつま汁です。



今日の豆腐ステーキには、大根おろしのソースがかかっています。大根は、昔から薬の代わりに食べられてきた野菜です。おなかの調子が悪いとき、大根おろしを食べるとすっきりします。大根の中に含まれる栄養がおなかの調子を整えてくれるからです。大根の旬は冬ですが、今では一年中出回るようになりました。さっぱりしたおろしソースで、豆腐をいただきますよ。

6/20(月) 今日の給食

投稿日時：06/20  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、さめの味噌漬け、もやしのナムル、麻婆豆腐です。



今日は「さめ」を使った料理を給食にしました。「さめ」と聞くとびっくりしてしまいましたが、実は私たちは日ごろからよく食べています。かまぼこなどの練り製品には「さめ」がよく使われているのです。水揚げされたばかりのさめを切り身で食べることは東北地方の海沿いでしかできませんでした。けれども、最近では冷凍技術や交通の発達などで、どこでもさめを切り身として食べられるようになりました。今日は、みそ漬けにしました。たんぱく質がたっぷりのさめの料理を食べてみてください。

6/17(金) 今日の給食

投稿日時：06/17  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ツナそぼろ御飯の具、はりはり漬け、鶏肉と野菜の煮物です。



今日はふるさと給食週間の最終日です。今日のはりはり漬けに入っているきゅうりは掛川でとれたものを使いました。食べ物を3つの色の仲間に分けると「きゅうり」は緑の仲間です。緑の仲間の食べ物は、体の調子をよくしてくれるはたらきがあります。見た目が緑色でなくても、緑の仲間はたくさんあります。くだものや、きのこも緑の仲間です。これから夏野菜がおいしい季節になります。緑の仲間の食べ物を食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

6/16(木) 今日の給食

投稿日時: 06/16  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、黒はんぺんのお茶フライ、子メロンの梅昆布和え、のっぺい汁、冷凍ミカンです。



ふるさと給食週間4日目の今日は、今日は「黒はんぺん」と「子メロン」を使いました。「黒はんぺん」はいわしやあじなどの魚を丸ごとすり身にするので、黒いはんぺんになります。ほかの県では白いはんぺんが普通なので、黒いはんぺんを見るとびっくりされます。また、メロンが大きくなる前の「子メロン」は、甘くなる前のものなので、野菜として使われます。掛川市や袋井市などでは、この「子メロン」がたくさん出回ります。今日は「子メロン」をしそと塩昆布であえたものをいただきます。

6/15(水) 今日の給食

投稿日時：06/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

玄米入りコッペパン、牛乳、ハンバーグのきのこソースかけ、インディアンサラダ、コーンポタージュです。



ふるさと給食週間3日目の今日は、掛川市でも栽培がさかんな「とうもろこし」の話をします。私たちがパンやご飯を主食としているように、とうもろこしを主食として食べている国もあり、小麦や米と並んで世界でとても有名な食べ物です。約400年前に日本の九州で栽培が始まりました。日本でも地域によって「とうもろこし」の呼び方が違って「とうきび」「さんかく」「なきぎん」などたくさん呼び方があるそうです。今日は「コーンポタージュ」でとうもろこしを味わいましょう。

6/14(火) 今日の給食

投稿日時：06/14  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、ジャガイモとカシューナッツのミックス揚げ、パインサラダ、ナポリタンソースです。



今日は「ふるさと(給食)週間」の2日目です。今日は大東地区でとれたトマトをたっぷり使って「ナポリタンソース」にしました。みなさんは「ナポリタン」がどこで生まれたか知っていますか？イタリアのナポリという都市ではなく、実は日本の横浜で生まれたものです。なので、パスタが有名なイタリアにはナポリタンという料理はないそうです。スパゲッティとケチャップをまぜただけで簡単に作れることから、日本でナポリタンが広まっていったようです。今日は地元の生のトマトも入れてナポリタンソースを作りました。ソースを上手にめんにかからめて食べましょう。

6/13(月) 今日の給食

投稿日時 : 06/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、かぼちゃの挽肉フライ、きんぴらごぼう、ほうれん草と卵のスープです。



今日から「ふるさと給食週間」です。この1週間は、静岡県でとれた食べ物をたくさん使った給食が登場します。楽しみにしてくださいね。今日はごぼうの話をしていきます。ごぼうを普段の食事で食べるのは、日本しかないそうです。日本の隣の中国では、薬としてごぼうを使います。薬になるほど体に良いごぼうを、普段の食事で食べているから健康なのかもしれませんね。ごぼうはかみごたえのある野菜なので、かむ回数が自然と増えます。かむことは、口やのどの筋肉をきたえるトレーニングにもなっています。それは飲み込む時の力にもつながっていきます。日ごろからよくかんで食べるようにこころがけたいですね。

6/10(金) 今日の給食

投稿日時: 06/10  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、いわしの梅煮、ほうれん草のごま和え、豚汁、あじさいゼリーです。



明日6月11日は「入梅」という日です。入梅には「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。昔は農家にとって、田植えの日を決める時に梅雨の時期を知るのは大切なことでした。今日の給食は「梅雨」にちなんで梅を使った「いわしの梅煮」です。蒸し暑くなると食欲がなくなってしまうますが、梅の味でさっぱりと食べやすくなるので、モリモリ食べましょう。

6/8(水) 今日の給食

投稿日時：06/08  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

角形食パン、ブルーベリージャム、牛乳、チーズオムレツ、マカロニソテー、ポトフです。



今日はヨーロッパの料理です。オムレツやソテー、ポトフは、ヨーロッパの家庭料理です。今日のソテーにはマカロニを使っています。イタリアでは、マカロニをいろいろな料理に使うそうです。今日はツナやたまねぎといっしょに炒めました。ポトフはフランスのおでんのような料理で、肉や野菜を大きなかたまりのまま長い時間煮込んで作ります。今日はヨーロッパの料理を味わいましょう。

6/7(火) 今日の給食

投稿日時 : 06/07  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

さくら御飯、牛乳、ししゃもの磯辺フリッター、いそか和え、鶏汁です。



「ししゃも」には頭からしっぽまで食べられるので、骨を丈夫にしてくれるカルシウムがとても多く含まれています。カルシウムは骨の中だけでなく、血液の中にも必要です。血液の中のカルシウムが足りなくなると骨の中のカルシウムが使われてしまいます。みなさんは、体が大きくなるときなので、骨も大きくなります。丈夫な骨にしていくために、ししゃものような骨まで食べられる魚や、牛乳、小松菜などの野菜をしっかり食べましょう。

6/6(月) 今日の給食

投稿日時 : 06/06  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、チキンナゲット、青菜のサラダ、ポークカレーです。



今日は「カレー」の話をしてします。「カレー」といえばみなさんはどこの国を想像しますか？きっと「インド！」と答える人が多いと思いますが、実はインドには「カレー」という料理はないそうです。「カレー」という名前はヨーロッパでつけられました。インドでは野菜や肉、食事やおかずを意味する「カリ」という言葉があります。その言葉をヨーロッパの人が「カレー」と呼んだのが始まりだそうです。今日は給食でも大人気のカレーを味わいましょう。

6/3(金) 今日の給食

投稿日時：06/03  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、大豆と煮干しのあげに、たくあん和え、親子煮です。



6月の献立目標は「よくかんで食べよう」です。また、明日4日から「歯と口の健康週間」が始まります。みなさんは、スポーツをするときに、歯のことを意識したことはありますか？遠くまでボールを投げたり、思い切り走ったり、ジャンプをしたり...と、歯をかみしめることで、力を入れることができます。だから、スポーツ選手も歯を大切にしているそうです。かむ動作はあごを動かして、頭のはたきもよくします。今日は大豆や煮干し、たくあんなど、かみごたえのある料理にしました。一口30回くらいかんで食べてみましょう。

6/2(木) 今日の給食

投稿日時：06/02  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、サバの糍漬け焼き、ひじきのサラダ、戦国汁です。



今日の主菜は「さばの糀漬け焼き」です。さばの糀漬けは他の県では珍しく、県内では焼津市を中心によく食べられています。焼く前に糀に漬け込むことで、さばの臭みが消え、甘みが出てご飯にも合います。「戦国汁」は昔から戦に勝てるように地元でとれる食材をたくさん入れて作った料理で、今も大東地区に伝わっています。全部で何種類の食べ物が使われているか、数えながら食べてみましょう。

6/1(水) 今日の給食

投稿日時 : 06/01  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

レーズン入りコッペパン、牛乳、ハーブチキン、コールスローサラダ、ミネストローネです。



今日はキャベツをたっぷり使った「コールスローサラダ」です。「コールスロー」とは刻んだキャベツのことです。千切りや細かくみじん切りにして、マヨネーズと塩こしょうで味付けをします。アメリカやヨーロッパでは、サンドイッチの具やフライの付け合わせとして食べられているそうです。日本でもファストフード店やコンビニエンスストアで見かけることがあるくらい、人気のサラダですね。キャベツをおいしくいただきましょう。