7がつ　よていこんだてひょう

２０２４年7月　甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま （ちやほねになる）	 みどりのなかま （からだのちょうしをととのえる）	 きいろのなかま （ねつやちからのもとになる）	ひとくち メモ
1 月		むぎごはん				こめ　むぎ	7月1日は、富士山の山開きの日です。富士山のふもとの地域では、ひじきとじゃが芋の煮物を食べる風習があります。山の幸のじゃが芋と、海の幸のひじきを食べて、安全を願います。
		さばのカレーやき		さば	しょうが		
		ひじきとじゃがいものにもの	○	ひじき　ちくわ	にんじん　さやいんげん	あぶら　じゃがいも　さとう	
		ぶたにくともやしのみそしる		にぼし　ぶたにく　みそ	にんじん　もやし　ねぎ　にら		
		ふじさんゼリー				ゼリー	
2 火		ひやしちゅうか		ハム　たまご	もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ	ちゅうかめん	とうもろこしは、今が旬の野菜です。山梨県は、全国５位の生産量で、ゴールドラッシュ、きみひめ、甘々娘など様々な品種が生産されています。
		あおのりポテトビーンズ		だいず　あおのり		じゃがいも　かたくりこ　あぶら	
		もずくスープ	○	とうふ　なると　もずく	えのきたけ　こまつな　ねぎ		
		とうもろこし			とうもろこし		
3 水		むぎごはん				こめ　むぎ	じゃことは、正式には「ちりめんじゃこ」といい、いわしの稚魚をしっかりと乾燥させたものです。似た食材に「しらす干し」がありますが、しらす干しはちりめんじゃこよりも乾燥が弱く、しっとりとしています。
		たまごふりかけ		たまご　のり　だいず　さば　みそ		ごま　さとう　こむぎこ	
		とりにくのごまずがけ	○	とりにく		かたくりこ　あぶら　さとう　ごま	
		やさいのじゃこあえ		いとかまぼこ　ちりめんじゃこ	もやし　キャベツ　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		こまつなのみそしる		にぼし　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　こまつな		
4 木		ツナコーントースト		ツナ　チーズ	たまねぎ　とうもろこし　パセリ	パン　ノンエッグマヨネーズ	ペンネは、スパゲッティやマカロニなどと同じくパスタの１種です。ペン先のように先端がとがった形をしています。
		ペンネのカレーソテー		ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ピーマン	オリーブオイル　ペンネ	
		ポトフ	○	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	じゃがいも	
		いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご		
5 金	七夕給食	ビーフピラフ		こうしゅうワインビーフ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん とうもろこし　エリンギ　パセリ	こめ　むぎ　あぶら	織姫と彦星が年に１度会えるという伝説のある七夕には、七夕飾りを飾ったり、短冊に願い事を書いたりする風習があります。そんな七夕の行事食は、ちらし寿司やそうめんが知られています。
		ほしのコロッケ		とりにく　ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　さとう　こむぎこ パンこ　あぶら	
		カラフルサラダ	○	チーズ	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　パプリカ とうもろこし	ドレッシング	
		あまのがわスープ		かまぼこ	にんじん　えのきたけ　オクラ	そうめん	
		たなばたゼリー				ゼリー	
8 月		日本全国味めぐり給食　～三重県～					
		むぎごはん				こめ　むぎ	今月の日本全国あじめぐりは、三重県です。とんてきは、四日市市で有名な料理で、厚い豚肉ににんにくの効いたタレがかかっているのが特徴です。あいまぜは、「にあいます」とも呼ばれ、冠婚葬祭などの場で食べられる郷土料理です。
		とんてき		ぶたにく	にんにく	さとう	
		あいまぜ	○	あぶらあげ　くきわかめ	しいたけ　こんにゃく　にんじん　だいこん	あぶら　さとう	
		あおさのみそしる		にぼし　とうふ　みそ　あおさ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		
		あまなつゼリー			あまなつ	さとう	
9 火		あおなごはん			ひろしまな　だいこんば　きょうな	こめ　むぎ	チンジャオロースは中国の料理で、「ロー」は豚肉、「ス」は細切りという意味があります。細切りにした肉やたけのこ、ピーマンが入っており、肉と一緒に野菜もたくさん食べることができます。
		えびしゅうまい		えび　とうふ　たまご	たまねぎ	こむぎこ　パンこ　さとう	
		チンジャオロース	○	ぶたにく	たけのこ　もやし　ピーマン　パプリカ	あぶら　かたくりこ　さとう ごまあぶら	
		サンラータン		とうふ　たまご	にんじん　しいたけ　チンゲンサイ　ねぎ	かたくりこ	
		パインアップル			パインアップル		
10 水		ミルクくるくるパン				パン	バジルは、インドが原産で、夏に成長し、育てやすい植物です。独特なさわやかな香りが特徴で、パスタやソース、サラダなどに使用されます。
		チキンのバジルやき	○	とりにく	にんにく　バジル	オリーブオイル	
		スパゲッティサラダ		ツナ	ブロッコリー　きゅうり　にんじん	スパゲッティ　ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		トマトスープ		ベーコン	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ	オリーブオイル　じゃがいも	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。

7がつ　よていこんだてひょう

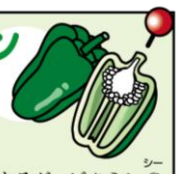
２０２４年7月　甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま（ちやほねになる）	 みどりのなかま（からだのちょうしをととのえる）	 きいろのなかま（ねつやちからのもとになる）	ひとくちメモ
11 木		むぎごはん	○			こめ　むぎ	冬瓜は、冬という漢字が使われていますが、夏にとれる野菜です。楕円形をしており、1個が2～3kgにもなる、とても大きな野菜です。
		あじのなんばんづけ		あじ	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン	かたくりこ　あぶら　さとう	
		とうがんのそぼろあん		とりにく	しょうが　とうがん　えだまめ	さとう　かたくりこ	
		キャベツのみそしる		にぼし　あぶらあげ　みそ	えのきたけ　にんじん　キャベツ　ねぎ		
		れいとうみかん			みかん		
12 金		しょくパン	○			パン	マーマレードは、オレンジや夏みかんなどの果物の皮を使って作るジャムのことを指します。すぐに傷んでしまう果物でも、ジャムにすることで、長く保存することができます。
		マーマレード＆マーガリン			オレンジ　なつみかん	さとう　マーガリン	
		しろみざかなのめんたいマヨやき		ホキ　めんたいこ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		スモークチキンサラダ		とりにく	キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　にんじん	ドレッシング	
		オニオンスープ		ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　パセリ		
16 火		おざら	○	かつおぶし　とりにく　あぶらあげ	しいたけ　にんじん　たまねぎ　ねぎ	ほうとうめん	おざらは、山梨県の郷土料理の1つです。冷やした麺を、温かい醤油味の汁につけて食べます。暑い夏でもさっぱりと食べられます。
		かきあげ		さくらえび	たまねぎ　にんじん　ごぼう　さやいんげん	こむぎこ　あぶら	
		きゅうりとわかめのすのもの		いとかまぼこ　わかめ	キャベツ　きゅうり	さとう	
		レモンタルト		たまご	レモン	こむぎこ　マーガリン　さとう	
17 水		セルフメンチカツバーガー	○	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	パン　パンこ　かたくりこ　こむぎこ　あぶら	ラビオリとは、イタリアのパスタ料理の１つで、２枚のパスタ生地の間に、具をはさんでゆでたものです。
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	ドレッシング	
		ラビオリスープ		ベーコン　とりにく　ぶたにく	セロリ　たまねぎ　しめじ　こまつな	こむぎこ　パンこ	
		チーズ		チーズ			
18 木		むぎごはん	○			こめ　むぎ	白菜キムチは、韓国から伝わった漬け物です。白菜を、唐辛子やにんにくなどと一緒に漬け込み、発酵させて作られます。発酵によってできた乳酸菌がおなかの調子を整えます。
		ぶたキムチいため		ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　キャベツ　もやし はくさいキムチ　にら	あぶら　ごまあぶら	
		きりぼしだいこんナムル		ハム	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		わかめスープ		とうふ　わかめ	えのきたけ　とうもろこし　ねぎ	ごま	
		ももものあんにんどうふ			はくとう	あんにんどうふ	
19 金		なつやさいカレーライス	○	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　トマト かぼちゃ　りんご　ズッキーニ　なす	こめ　むぎ　あぶら　カレールウ	今日は１学期最後の給食です。トマトやかぼちゃ、ズッキーニ、なすなどの夏野菜がたっぷりと入ったカレーライスと、デザートのスイカで締めくくりましょう。
		ミルメークココア				さとう	
		かいそうサラダ		いとかまぼこ　わかめ　つのまた くきわかめ　こんぶ　わかめ	ブロッコリー　きゅうり　パプリカ　かんてん		
		すいか			すいか		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。

夏野菜の特徴を見てみよう！

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

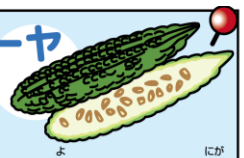
なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

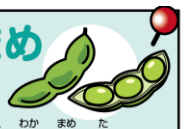


「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。