

給食献立 一口メモ 令和8年（2026年） 6月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (月)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ (小) あじさいゼリー	あじさい ゼリー (※中学生は <u>3日を読んで ください</u>)	6月の季節の花といえはあじさいですね。あじさいは「安芸高田市の花」としても親しまれています。今日はぶどうジュースとナタデココを使って、あじさいをイメージしたゼリーを作りました。朝一番に、大きな釜でゼリーの液を作り、カップにつき分けず。つぎ分ける時にやかんを使うと、小さなカップにも、こぼさずに入れることができます。同じくらの量になるよう気をつけながら、素早くつぎ分けていきます。
2日 (火)	ごはん 牛乳 ホキのフライ 噛みってる！ GOGO 炒め かまぼこのすまし汁	噛みってる！ GOGO 炒め	噛みってる！ GOGO 炒めは、広島県内で給食レシピを募集し、最優秀賞に選ばれた料理です。噛みごたえのあるごぼうやこんにやく、豚肉を使っています。噛む回数は、時代とともに少なくなってきたと言われています。よく噛むことで、消化・吸収をよくし、虫歯の予防や、食べ物の味がよくわかるなどいろいろな良さがありますよ。
3日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 チョレギサラダ (中) あじさいゼリー	手洗い (クイズ) (中学生は <u>1日を読んでく ださい</u>)	クイズです。手を洗う時はどのくらい時間をかけるといいでしょう。 ①30秒 ②45秒 ③10秒 答えは②の45秒です。いろいろなところをさわっている手には、目で見える汚れだけではなく、目には見えないバイキンもついています。給食を食べる前には石けんで手を洗うようにしましょう。
4日 (木)	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 (小中) かみかみ大豆	は 歯と口の 健康週間	6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。この週間にあわせ、給食では、「しっかりとかんで食べる」ことをテーマに、かみかみメニューを取り入れています。よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べるのもひとつの方法ですが、普段から「料理を少しずつ口に運び、しっかりとかむ」ということを意識していくことも大切です。
5日 (金)	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ チーズポテト マカロニスープ	アリゾ スターキ	アリゾナスターキは、ケチャップやしょうゆなどを合わせたソースに豚肉をつけて焼いたものです。アリゾナスターキの「アリゾナ」は、アメリカにある州の名前から付けられました。アリゾナ州は、夕焼けがきれいなことで有名な場所です。味付けに使うソースの赤色を美しい夕日の色にみたとてています。

<p>8日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう カリポリ漬け かきたま汁</p>	<p>チキンチキン ごぼう</p>	<p>チキンチキンごぼうは、かみかみメニューのひとつです。名前の通り、チキン（鶏肉）とごぼうが入った料理です。しっかりかんで食べてほしいので、ごぼうは少し厚めに切ってから、油で揚げています。「ひと口30回くらいかむ」を意識しながら、おいしく味わってもらえると嬉しいです。</p>
<p>9日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め もずくスープ</p>	<p>エリンギ</p>	<p>エリンギは、おなかの調子を整える食物繊維や骨を丈夫にするビタミンDを多く含んでいます。コリコリとした食感が特徴で、かめばかむほど口いっばいにきのこのうま味が広がりますよ。今日は豚肉とチンゲン菜のオイスターソース炒めに入っています。</p>
<p>10日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>白いんげん豆</p>	<p>トマト煮には、白いんげん豆を使っています。白いんげん豆は、「手亡豆」ともよばれています。外国では、スープや煮物にして食べられていますが、日本でも昔から食べられてきました。それはあんことしてです。白いんげん豆を甘く煮た白あんとして日本でも昔から親しまれていました。</p>
<p>11日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の梅焼き 高野豆腐のごま和え 豚汁</p>	<p>梅干し (クイズ)</p>	<p>6月は梅が実るころです。クイズです。梅干しを作るときに無くてはならないものは、梅の実と塩と何でしょう。</p> <p>①しょうゆ ②太陽 ③トマト</p> <p>答えは②の太陽です。梅の実に塩をふりかけて漬けた後、太陽が当たる場所に干して作ります。梅干しには、疲れをとる、消化を助ける、食欲を出させるなど、素晴らしい働きがたくさんあるので、1日の始まりに食べておくと、体調をくずすことなく、元気に過ごすことができますと昔から伝えられていますよ。</p>
<p>12日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの甘酢和え</p>	<p>じゃがいも</p>	<p>じゃがいもは、米と同じようにでんぷんが多いので、主食として食べている国もあります。果物のようにビタミンCやカリウムも多いため、フランスではじゃがいものことを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。ビタミンCは、熱に弱いのですが、じゃがいものでんぷんが守ってくれるので効率よくビタミンCをとることができます。</p>

<p>15日 (月)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽん麺 豆と海藻のサラダ</p>	<p>ちゃんぽん麺</p>	<p>「ちゃんぽん」というのは、「さまざまな物を混ぜることや、その混ぜた物」のことです。ちゃんぽんと呼ばれる麺料理は、長崎が有名ですが、それ以外の九州各地や、滋賀県・愛知県・秋田県などでも作られているようです。沖縄県にも「ちゃんぽん」がありますが、沖縄県のちゃんぽんは、麺料理でなく、ごはんの上に炒めた野菜の卵とじがのっているそうです。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 アーモンド和え</p>	<p>がんもどき (クイズ)</p>	<p>がんもどきは、省略して「がんも」とも呼ばれています。ここでクイズです。がんもどきは、次の3つのうち、何から作られているでしょう。 ①肉 ②魚 ③豆腐 答えは③の豆腐です。がんもどきは、もともと精進料理で、肉の代わりに作られたものだそうです。がんもどきという名前は、鳥の雁の肉の味に似せたことからつけられたといわれています。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華和え</p>	<p>ブロッコリー</p>	<p>ブロッコリーのたくさんとれる季節です。それに合わせて、安芸高田市内でとれたブロッコリーが入った和え物を作りました。全部で約270株のブロッコリーを使っています。洗う前に、食べやすい大きさに切り分け、その後でいねいに3回ずつ洗って、ようやくやる作業が始まります。たくさんの手間と時間をかけて、みなさんの元に届けられているのですね。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン レモン和え 豆乳スープ</p>	<p>レモン</p>	<p>今日は、広島県のレモン果汁を使った、さっぱりとした和え物です。レモンは生産量日本一をほこる、広島県の特産物ですね。毎年10月から12月頃に出荷されるレモンは、熟す前なので皮がまだ緑色ですが、1月から5月にかけては、しっかりと熟した黄色いレモンが出回るようになります。緑色のレモンは香りが強く、黄色のレモンは酸味がやわらかいのが特徴です。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 こいわしの赤じそ風味 小松菜の和え物 豆腐と貝柱のすまし汁</p>	<p>こイワシ (クイズ)</p>	<p>こイワシは広島県を代表する小魚で、毎年6月10日になると漁が解禁されます。ここでクイズです。身が引き締まった新鮮なこイワシはとてもおいしく、高級魚のようだといわれることから、「7回洗えば〇〇の味」と言われます。〇〇に当てはまるものは次の内どれでしょう。 ①鯛 ②タコ ③牡蠣 答えは①の鯛です。洗えば洗うほど透き通ったきれいな身になります。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>そばろごはん 牛乳 青じそ和え しめじのみそ汁</p>	<p>青じそ (クイズ)</p>	<p>青じそは、さわやかな香りが特徴の、代表的な日本のハーブです。料理にほんの少し使うだけで風味がとても豊かになりますね。それではクイズです。青じその葉には、別の呼び方もあるのですが、それは次のうちどれでしょうか。①青葉 ②大葉 ③夏葉 答えは②の大葉です。お店では、青じそではなく、大葉という名前で売られています。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 バンバンジー</p>	<p>チリソース</p>	<p>チリソースは、トマトソースをベースに唐辛子などの香辛料と砂糖や酢などの調味料を煮詰めて作られます。今日のえびと豆腐のチリソース煮は、食べやすいように、チリソースの他に、ケチャップや砂糖を入れて作っています。</p>
<p>24日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮 ちくわのすまし汁</p>	<p>大豆 (クイズ)</p>	<p>クイズです。大豆は「畑の〇〇」と呼ばれることがあります。それは次のうちどれでしょう。 ①畑の宝石 ②畑の肉 ③畑の水 答えは②の畑の肉です。大豆は、肉や魚と同じくらい体を作るもとになるたんぱく質がたっぷり入っているため、畑の肉とも呼ばれていますよ。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 クリームシチュー 夏みかんサラダ</p>	<p>夏みかん</p>	<p>さわやかな香りの夏みかん。名前に「夏」がついていますが、収穫されるのは1月～3月頃です。その後、涼しい場所にしばらく置いておくことで、酸味がやわらいで、食べやすくなるそうです。今日の夏みかんサラダは、缶詰の夏みかんを使っているの、甘みも増して、より食べやすいと思います。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 じゃこ和え</p>	<p>柳川風煮</p>	<p>どじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた柳川鍋という料理があります。今日はどじょうのかわりに、豚肉を使った料理なので、柳川風煮という名前がつけられています。ごぼうの他にも、食物せんいがたっぷりの糸こんにゃくなども入っているので、食べるとおなかの調子もよくなりそうです。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 茎わかめの酢のもの じゃがいものみそ汁</p>	<p>茎わかめ</p>	<p>茎わかめは、わかめの真ん中にある、茎のように見える部分です。茎といっても、実際は、水分や栄養分の通り道になっているわけではなく、かたい芯のようなものなので、昔は捨てられたりしていたそうです。</p> <p>コリコリとした歯ごたえを楽しみながら、カルシウムなどのミネラルも補給できるおすすめの食材です。</p>
<p>30日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 キムチと卵のスープ</p>	<p>豚しゃぶ& ゆで野菜</p>	<p>しゃぶしゃぶは、もともと鍋料理ですが、火を通した肉と野菜を合わせて、サラダのようにして食べる食べ方もあります。今日は、ゆでた野菜に、炒めて味つけした豚肉を合わせて味わうメニューです。しゃぶしゃぶなので、豚肉はいつもよりうすめにスライスしてもらいました。しょうゆや砂糖、みりん、酢を使って、さっぱりとした味つけにしています。</p> <p>お肉と合わせると、野菜がもりもり食べられそうですね。</p>