

6月30日の給食

投稿日時 : 2023/06/30 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鶏肉と野菜のごま煮・じゃこ大豆・もずくのすまし汁・メロン】

<給食メモ>

ごぼうはサラダや和え物、炒め物、煮物、天ぷら、きんぴらごぼうなど、色々な料理にして食べます。今日のごま煮にも入っていますね。夏前のこの時期のものを「新ごぼう」といい、やわらかいのが特徴です。ごぼうを野菜として食べてきたのは世界中で日本だけでした。でも最近ではフランスやイタリアなどでも注目されているそうです。

本日の我孫子産食材: 米

本日の千葉県産食材: 牛乳、にんじん



6月29日の給食

投稿日時 : 2023/06/29 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・あさりとひじきのごはん・おから入り卵焼き・キャベツのごましょうゆ和え・あおさのみそ汁・ミニたい焼き】

<給食メモ>

そんなおからは「卵の花」とも呼ばれますが、関西ではその他にも別の呼び方があるそうです。それは次のうちどれ？ ①いらす ②たらず ③きらず 正解は③の「きらず」です。おからは、包丁で切らなくても食べられることから、「切らない」という意味で「切らず」と呼ばれているそうです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご、キャベツ、にんじん、鶏肉



6月28日の給食

投稿日時：2023/06/28 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ゆかりごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・白菜の塩昆布漬け・だいこんと小松菜のすまし汁・バナナ】

<給食メモ>

「ちゃんちゃん焼き」は、北海道の郷土料理です。鮭などの魚を鉄板の上において焼き、野菜を入れて炒めて、みそなどで味付けした料理です。北海道の漁師さんが仕事の合間に作ったのが始まりと言われています。名前の由来は「お父さんが焼いて料理したから」や「ちゃっちゃと手早くできるから」などいろいろな説があります。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、キャベツ、にんじん



6月27日の給食

投稿日時：2023/06/27 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・白樺派のカレーライス・福神漬け・豆とツナのサラダ・グレープフルーツ】

<給食メモ>

グレープフルーツはみかんの仲間です。実が枝に十数個もブドウのようにつきます。そのため、遠くから見たときにぶどうのように見えることからこの名前がついたそうです。グレープフルーツを作るためには高い温度が必要なため、日本ではあまり作られておらず、アメリカやイスラエル、トルコなどで多く作られています。

本日の我孫子産食材：米、じゃがいも、たまねぎ、トマト、キャベツ

本日の千葉県産食材：牛乳、鶏肉



6月26日の給食

投稿日時：2023/06/26 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・胚芽ロール・いちごジャム・パリパリチキン・コールスローサラダ・野菜スープ・オレンジ】

<給食メモ>

今日は手洗いについてです。指と指の間までしっかり洗っていますか？ 面倒だからと指先だけさっと洗って水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんで、手の隅々まで洗うように習慣を付けましょう。

本日の千葉県産食材：牛乳

6月23日の給食

投稿日時：2023/06/23 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・シーフードピラフ・ポテトのミートソース焼き・アルファベットスープ・オレンジゼリー】

<給食メモ>

今日の一小音楽祭には、全力でのぞめましたか？ 今日はそのような音楽祭にちなんだメニューです。今日の献立の名前の中に、音名(ドレミファソラシド)が入っています。さて、何個入っているでしょうか？ 数えてみてください。正解は7個でした。午後の発表もがんばってください！

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん



6月22日の給食

投稿日時 : 2023/06/22 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・カミカミかきあげ丼・キャベツの浅漬け・油揚げのみそ汁・小魚カシューナッツ・果汁グミ】

<給食メモ>

みなさんはよく噛んで食べていますか？ よく噛むとは、20～30回くらいです。よく噛むとあごが発達し、歯並びがよくなってむし歯になりにくくなります。また、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。噛む買う数を増やすために、噛みごたえのある生野菜、ごぼう、れんこん、大豆、小魚などを食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、キャベツ



6月21日の給食

投稿日時 : 2023/06/21 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・ジャーチャン豆腐・アスパラとポテトのサラダ・アーモンド・小玉すいか】

<給食メモ>

今日の果物は小玉すいかです。少し小さめの小玉すいかは、皮が薄くて甘味が強く、とても食べやすいのが特徴です。すいかは、英語ではウォーターメロン。ウォーターは水という意味です。水分がたっぷりの様子を表しています。メロンやきゅうり、かぼちゃなどと同じ瓜科の仲間です。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、キャベツ



6月20日の給食

投稿日時：2023/06/20 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・さばのねぎみそ焼き・もやしとニラのナムル・豆腐とえのきのすまし汁・メロン】

<給食メモ>

ナムルは韓国の家庭料理です。もやしやにんじんなどの野菜や、ワラビなどの山菜を塩ゆでしたものを、調味料とごま油で和えたものです。和えた素材によって、多くの種類のナムルがあります。日本ではビビンバの具に使われることで有名ですが、韓国では食事のおかずとして欠かせないもので、常に冷蔵庫にナムルが保存されているそうです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、メロン



6月19日の給食

投稿日時 : 2023/06/19 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・上海焼きそば・ニラたまスープ・シナモンポテト】

<給食メモ>

上海焼きそばは、中国の上海というところのご当地グルメです。豚肉と青菜がメインのとてもシンプルなものが本場の味ですが、具材や味付けに「これを使わなくてはいけない」といった決まりはないそうです。旬の食材を使ったり、ピリ辛にしたりしてもいいですね。今日は豚肉やエビ、たけのこやキャベツなどたくさんの具材を使いました。

本日の千葉県産食材:牛乳、さつまいも、たまご、にんじん、キャベツ



6月16日の給食

投稿日時：2023/06/16 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・チキンライス・白身魚のピザソース焼き・マセドアンスープ・冷凍みかん】

<給食メモ>

「マセドアン」とは「角切り(さいの目切り)」のことです。小さく切った野菜は食べやすく、彩りもきれいに仕上がります。今日のスープにはじゃがいも、玉ねぎ、にんじんをコロコロとした角切りに入れました。調理員さん達が一生懸命に切ってくれたので、残さず食べてもらえたら嬉しいです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、鶏肉



6月14日の給食

投稿日時：2023/06/14 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・いわしの蒲焼き・千葉まんてんサラダ・かぶのみそ汁・千葉県産牛乳プリン】

<給食メモ>

明日は千葉県の150歳の誕生日です。なので今日は千葉県の食材をたくさん使った給食にしました。ごはんは我孫子産のコシヒカリ、いわしは千葉県でよく獲れる魚です。サラダは千葉県で採れた野菜、を「まんてん」に使っています。千葉県はお米も野菜も魚もとれる素晴らしいところです。千葉の恵みに感謝していただきましょう。

本日の我孫子産食材：米、長ねぎ、きゅうり、だいこん

本日の千葉県産食材：牛乳、いわし、にんじん、かぶ



6月13日の給食

投稿日時：2023/06/13 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・トマトと厚揚げのたまごとじ・なすと豚肉のみそ汁・アーモンド・小玉すいか】

<給食メモ>

今日は豚についてクイズです。「豚」は1年に何頭の赤ちゃんを産むでしょうか？①約5頭 ②約10頭 ③約20頭 正解は③の20頭です。豚のお母さんは、1回に10～20頭、1年に2回程度産みます。生まれた時の体重は約1.2～1.5kgですが、約180日で100kgにまで育ちます。

本日の我孫子産食材：米、トマト、たまねぎ

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご



6月12日の給食

投稿日時：2023/06/12 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・鶏たまごはん・笹かまのカレーマヨ焼き・きゅうりとわかめの酢の物・長芋のすり流し・あじさいゼリー】

<給食メモ>

今日の笹かまのカレーマヨ焼きは、笹かまぼこにカレー粉を混ぜたマヨネーズを塗って焼きました。ところでみなさん、笹かまぼこは何からできているか知っていますか？ 笹かまぼこは魚のすり身を笹の葉の形にして焼いて作る、宮城県仙台市の名物です。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご、にんじん、キャベツ、鶏肉



6月9日の給食

投稿日時：2023/06/09 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鶏肉とカシューナッツの炒め物・わかめスープ・河内晩柑】

<給食メモ>

今日の主菜の鶏肉とカシューナッツの炒め物の中に入っているピーマンは、明治の初め頃、日本にやってきた野菜です。実は、辛くはないですが唐辛子の仲間です。切った中を見ると辛い唐辛子の仲間ということがよく分かります。切ると中に空洞と筋があり、ヘタの近くに種が付いています。ビタミンいっぱいのおいしい野菜です。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご、鶏肉、にんじん



6月8日の給食

投稿日時：2023/06/08 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ジャンバラヤ・トマトオムレツ・ウィンナーとじゃがいものスープ・ヨーグルト】

<給食メモ>

ジャンバラヤはアメリカ南部地方の料理です。スペインやアフリカから伝わった食材や料理が合わさった食文化があるアメリカ南部では、ケイジャン料理というスパイシーな料理をよく食べます。ジャンバラヤもスパイシーなところが特徴の料理ですが、給食では少し控えめにしています。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご、鶏肉、にんじん



6月7日の給食

投稿日時：2023/06/07 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・鮭のクリームペンネ・トマトときゅうりのサラダ・米粉の手作りオレンジケーキ】

<給食メモ>

みなさんは普段、「鮭」のことを「サケ」と呼んでいますか？ それとも「シャケ」？ 実は手を加えていない生のものを「サケ」、塩漬けなどの加工をすると「シャケ」と呼ぶようになるそうです。鮭の身はサーモンピンクでとても鮮やかな色をしています。これは鮭が食べているエビなどに含まれている「アスタキサンチン」という色素が、鮭の筋肉にたまっていくからです。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、キャベツ



6月6日の給食

投稿日時：2023/06/06 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・チンジャオロース・中華五目スープ・カシューナッツ・バナナ】

<給食メモ>

みなさんはチンジャオロースという料理を知っていますか？ チンジャオロースは中国料理の1つで、「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味です。細く切ったピーマン、たけのこと肉を炒め、しょうゆとさとうで味付けしました。夏においしくなるピーマンと肉の味がマッチしておいしいですよ。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



6月5日の給食

投稿日時：2023/06/05 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・高菜とじゃこのカミカミごはん・ししゃもの磯辺揚げ・おからサラダ・ナタデココ入りレモンゼリー】

<給食メモ>

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、むし歯予防にとっても大切です。また、歯を丈夫にし、あごも発達させます。そして脳が刺激されるので、頭の働きもよくなります。今日はじゃこやししゃも、ゼリーの中に隠れているナタデココなど、噛みごたえがある食材がたくさん出ています。よく噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



6月2日の給食

投稿日時：2023/06/02 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・豆腐とエビの中華煮・春雨サラダ・抹茶大豆】

<給食メモ>

えびは、世界中で日本が一番食べています。日本人が1年間で食べるエビの量は3kgで、それは100尾食べていることになります。寿司や天ぷら、フライなどいろいろな料理に使われているエビですが、昔はほとんど国内で獲れたものを使っていました。今は中国やインドネシア、タイ、オーストラリアなど世界中で養殖し、日本に輸出しています。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、鶏肉



6月1日の給食

投稿日時：2023/06/01 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ココア揚げパン・肉団子とキャベツのスープ・枝豆サラダ・小魚アーモンド・冷凍ピーチ】

<給食メモ>

桃は中国が原産で、日本に伝わったのは弥生時代です。桃には、長生きする力や、悪い物を退治する力もあるとされていて、みなさんがよく知っている昔話の「桃太郎」にも登場します。縁起のよい食べ物なので、中国では結婚式などのお祝いに、桃の形をしたまんじゅうを食べる習慣もあります。今日は甘く煮た桃を冷凍してあります。

本日の千葉県産食材：牛乳、キャベツ

