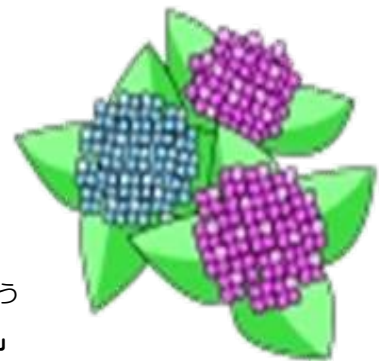


ランチタイム♪

6月2日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- チキンポトフ
- さけのムニエル
- かいそう海藻サラダ
- ぎゅうにゅう牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

とつぜん まるばつ ろくがつふつか ごろ
突然ですが〇×クイズです！「6月2日」は語呂あわせで

「ムニエル」の日である！ 〇か×か？・・・正解は×！

えいようし きょう こんだて かんが とき ムニ
栄養士が今日の献立を考えていた時に、62・・・ムニエル！

おも つ きゅうしょく むずか さくねん
と思い付いただけ。給食では難しいメニューですが、昨年

みな ていあん こんだて ちょうりいん せんせい けいけん ぎじゆつ
皆さんが提案してくれた献立に、調理員の先生の経験と技術が

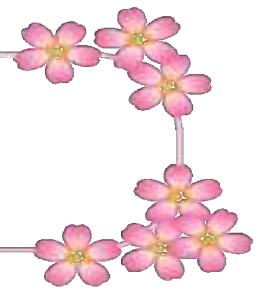
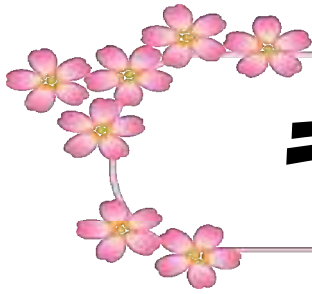
くわ みごと か せいこう ふうみ
加わって見事レギュラー化に成功しました。バター風味と

さんみ ひょうめん しょっかん たの くだ
レモンの酸味、表面のカリっとした食感をお楽しみ下さい♪



日義小中学校 給食室



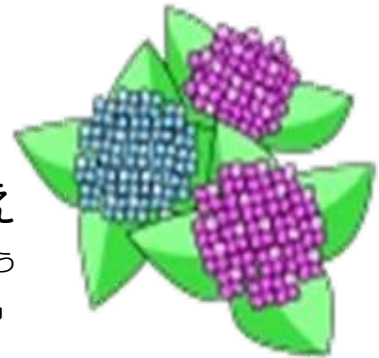


ランチタイム♪

6月3日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 大根の味噌汁
- 山賊焼
- キャベツのレモンあえ
- 朴葉巻
- 牛乳

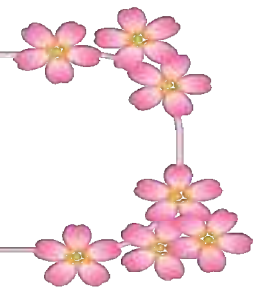
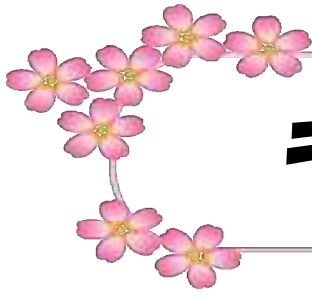


ほんじつ ひとつこと 本日の一言

あさって つきおく
明後日は月遅れの「こどもの日」。めいじ ねんまつ こよみ ひとつき
明治5年末に暦が一月
く あ きゅうれき ぎょうじ つきおく おこな
繰り上がり、旧暦の行事を月遅れで行うようになりました。
き そ じ き かしわ は ほお は おお と
木曾はその時期「柏の葉」より「朴の葉」が多く採れたため、
つきおく ひ ほおばまき た
月遅れの「こどもの日」に朴葉巻を食べるようになりました。
ことし た しょうみ
今年も「田ぐち」さんの「つくりたて」をご賞味ください。
もんだい こんかい なんあん
さて問題！ 今回は何餡でしょう？ ①つぶあん ②こしあん
せいかい みな す
正解は ②こしあん です。皆さんは、どちらが好きですか？
ちなみにアンパンマンは「つぶあん」です！えっほえっほ♪





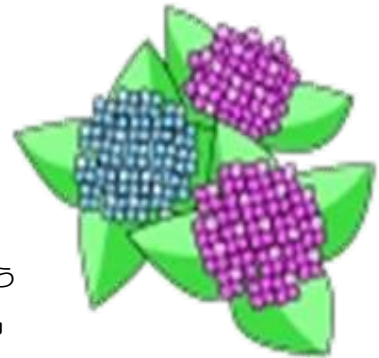


ランチタイムス♪

6月4日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん
- 肉うどん汁
- 大判きつね
- かみかみサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ろくがつよっか ころ むしばよぼう きょう
6月4日は語呂あわせで虫歯予防デー。そして今日からの

いっしゅうかん は くち けんこうしゅうかん は くち けんこう
一週間が「歯と口の健康週間」となります。歯と口の健康

のためには良く噛んで食べることが肝心。ここで問題です！

ひとくち なんかい か た よ かい かい
一口「何回」噛んで食べれば良いかな？ ①10回 ②20回

かい せいかい かい ひと ちから ふ しほ さい
③30回 正解は ③30回 でした。人は力を振り絞る際に

は く しば あご ばくはつりょく
歯を食い縛ります。この顎のパワーがスポーツでの爆発力

つながるのです。ひとくち かい か た
一口30回しっかり噛んで食べましょう！



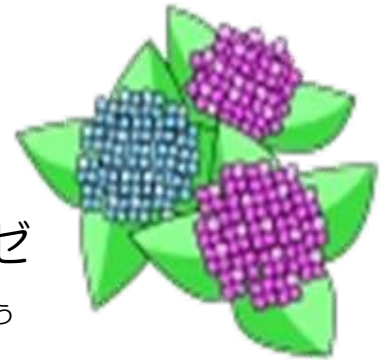


ランチタイム♪

6月5日（木）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- ソーキ汁^{じる}
- タコライス
- レタスカプレーゼ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 今日の一言

きょう おきなわめいぶつ 今日^{きょう}は沖縄名物^{おきなわめいぶつ}タコライスです。アメリカ人^{じん}が多い^{おお}沖縄^{おきなわ}で
なんべい 南米^{なんべい}のタコスと、にほん 日本^{にほん}のライスが^{がつたい}合体して「タコライス」に
なりました。タコスは、ぐざい 具材^{ぐざい}を「トルティーヤ」と呼ばれる^よ
トウモロコシ^{こな}の粉^{つく}で作った^{きじ}生地^まに巻いて^た食べますが、ライス
との相性^{あいしょう}もバッチリ^{まるばつもんたい}ですね。さて〇×問題^{おきなわ}！ 沖縄^{いま}は今から
60年前^{ねんまえ}は外国^{がいこく}だった？ 〇か×か？ … 正解^{せいかい}は 〇 ^{まる}です！
はいせん 敗戦^{はいせん}からやく 30年^{ねん}もの期間^{きかん}、沖縄^{おきなわ}はアメリカの^{おきなわ}ものでした。



日義小中学校 給食室

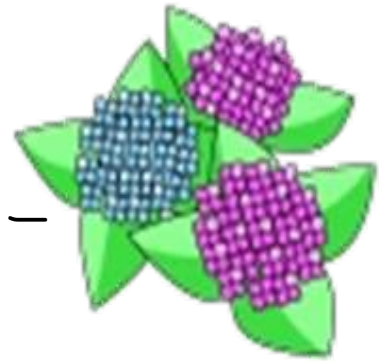


ランチタイム♪

6月6日（金）

ほんじつ こんだて
本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- ビビンバ^{どん}丼
- ブルーベリーゼリー
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと
本日の一言

旬^{しゅん}の「走り」^{はし}のブルーベリー。アントシアニンという
むらさきいろ しきそ め よ さくねんど じゅうがつとおか
紫色の色素は目に良いとされ、昨年度は10月10日の
め あいご なごり つか
目の愛護デーに「名残」のブルーベリーを使ってゼリーを
つくりました。しかし上手^{うま}く固^{かた}まらず、飲^のみものになって
しまったという哀^{かな}しきメニューの記憶^{きおく}を塗^ぬり替^かえるために
ほんじつろくがつむいか すうじ よこ め ひ
本日6月6日も数字を横にすれば、目のような日！という
こと^{さいちょうせん}で再挑戦^{さいちょうせん}させていただきました。お味^{あじ}は、如何^{いかが}かな？



日義小中学校 給食室

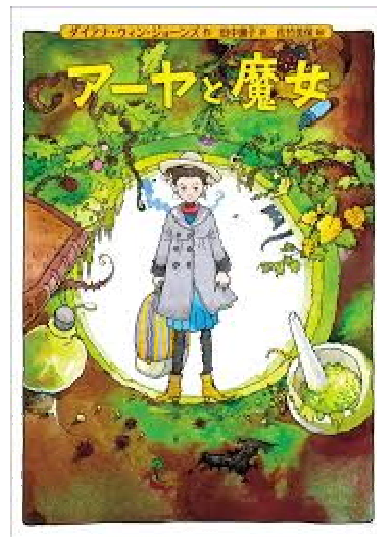


ランチタイム♪

6月9日（月）

ほんじつ こんだて
本日の献立

- ごはん
- エービーシー ABCスープ
- シェパーズパイ
- あげ 揚げじゃこサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとつこと
本日の一言

どくしょじゆんかんしょにち こんだて
読書旬間初日の献立は、ダイアナ・ウィン・ジョーンズ

しょうせつ まじょ どうじょう
の小説「アーヤと魔女」より「シェパーズパイ」が登場！

みやざきごろう かんとく えいがか
スタジオジブリの「宮崎吾朗」監督により映画化されたので

し ひと おお ぶたい
知っている人も多いハズです。イギリスが舞台となっており、

だいひょう かにいりょうり
このメニューも、イギリスを代表する家庭料理のひとつです。

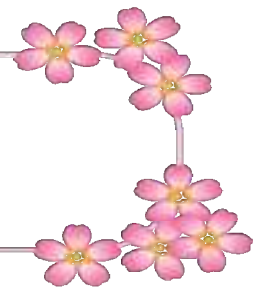
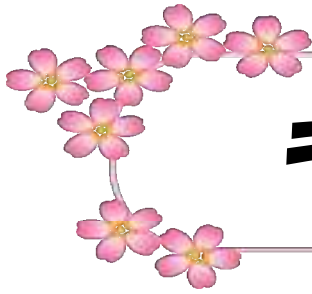
うえ の や かんせい
ミートソースの上に、マッシュポテトを載せて焼けば完成！

ほん くわ てじゆん か よ
本には詳しい手順が書かれているよ。ぜひ、読んでみてね♪



日義小中学校 給食室



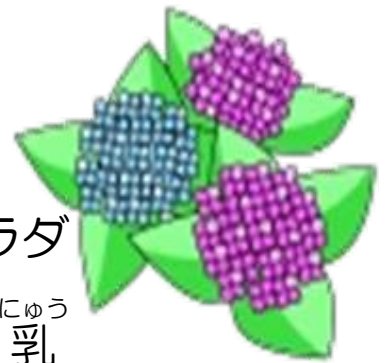


ランチタイム♪

6月10日（火）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- バラ肉にく とんじるの豚汁
- サバあまじおやきの天塩焼
- ヒジキだいずと大豆のサラダ
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 今日の一言

ふだん しょくせいかつ た す どうぶつせいしょくひん ひか
 普段の食生活で食べ過ぎている動物性食品は控えめに、
 ふそく しょくもつせんい せいちょうき ひつよう
 そして不足しがちな食物繊維と、成長期に必要なカルシウム
 てつぶん おお と かんが こんだて にんげん からだ
 や鉄分を多く摂るために考えたのが、この献立。人間の体は
 た もの で き じどうしゃ たと た もの
 食べた物だけで出来ています。自動車に例えると、食べ物は
 ぶひん せいちょうき からだ かって く あ
 その部品！ 成長期の体は勝手に組み上がっていきませんが、
 ひつよう ぶひん か じどうしゃ
 必要な部品が欠けた自動車は、どうなってしまおうでしょう？
 みらい じぶん いま しょくじ みなお たいせつ
 未来の自分のために、今の食事を見直し、大切にしましょう。





ランチタイム♪

6月11日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- しょうゆ 醤油スープ
- ロースハム
- しおにたまご 塩煮玉子
- コーンサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



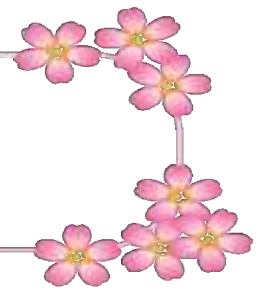
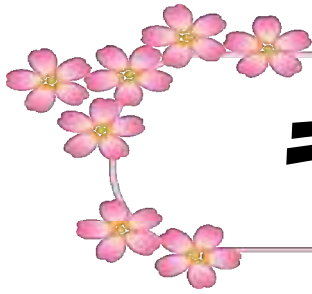
ほんじつ ひとつこと 本日の一言

どくしょじゆんかん だいにだん がけ うえ
読書旬間メニュー第2弾は「崖の上のポニョ」より、リサ
そうすけ
が宗介とポニョにつくった、あのラーメンが登場！セルフで
とうじょう
ハムとタマゴを盛り付ければ完成です♪ ここで三択問題！
さんたくもんだい
ポニョのほんみょう なん
本名は何というのでしょうか？ ①ポニョンヒルデ
②ブリュンヒルデ ③リュシータ・トエル・ウル・ラピユタ
せいがい
正解は・・・ぜひ、図書館で本を借りて読んでみましょう！



日義小中学校 給食室



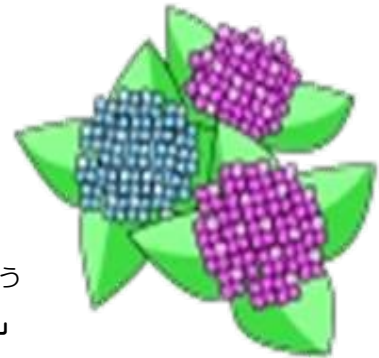


ランチタイム♪

6月12日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- いりこ^{なめし}菜飯
- かみなり^{じる}汁
- 揚げ^{あげ}レバーつくね
- カツノリ^あ和え
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

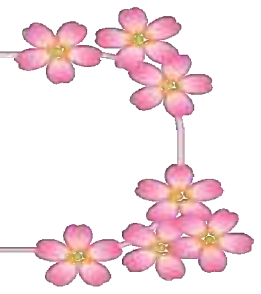
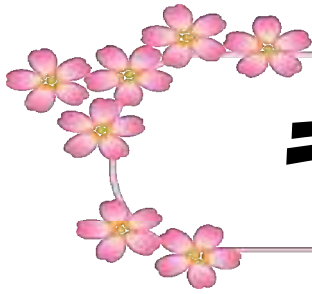


ほんじつ ひとつこと 本日の一言

こんしゅうまつ ちゅうたいれん たいかい めじろお ほんじつ こんだて かつ
今週末も中体連の大会が目白押し。本日の献立はゲン担ぎ
だじゃれ
の駄洒落ではなく、えいようがくてき
栄養学的にフィジカルパフォーマンスを
こうじょう
向上させるメニューを用意しました。カルシウムは、きんにく
筋肉を
ささ ほね しゅせいぶん こざかな こまつな ぎゅうにゅう
支える骨の主成分。小魚と小松菜と牛乳のトリプルセットで
マッスルボーンに。そして、てつぶん おに
鉄分の鬼「レバー」を食べれば
けっちゅう
血中ヘモグロビンの増加により心肺機能が向上し、じきゅうりよく
持久力が
アップします。しっかり食^たべてさいこう ちから はっき
最高の力を発揮しましょう！





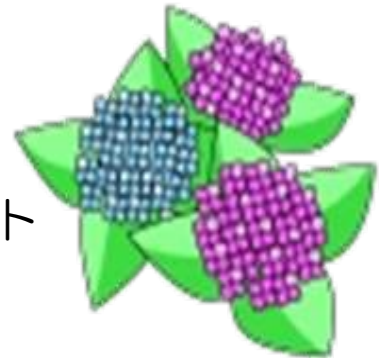


ランチタイム♪

6月13日（金）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- 福神サラダ
- 夏野菜カレー
- フルーツヨーグルト
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう きゅうしょくしつとくせい なつやさい よんたくもんだい
今日は給食室特製の夏野菜カレー！さて四択問題です！

このカレーに入っている夏野菜は、次のうちどれでしょう？

①トマト ②ナス ③ズッキーニ ④カボチャ・・・ 正解は

①②③④ 全部 です！ 真夏の日差しの中かで元気に育った

野菜たちには、この暑さに負けないエネルギーが、たっぷり

と含まれています。しっかり食べて夏バテを防ぎましょう！



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

6月17日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- こめこ 米粉パン
- とり 鶏のマーマレード焼
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ズッキーニのスープ



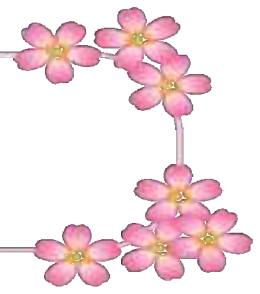
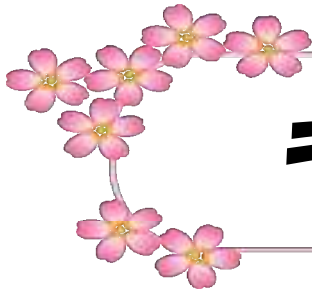
ほんじつ ひとこと 本日の一言

どくしょじゅんかん だいさんだん
読書旬間メニュー第3弾は「まつおかたつひで」さんの
「きょうりゅうはポテトサラダがすき」より、ポテサラの
とうじょう わたし おお きょうりゅうはかせ
登場です。…「私、大きくなったら恐竜の博士なるんだ♪」
こんばん だいす しゅじんこう はくあき
今晚のおかずは大好きなポテトサラダ。主人公は、白亜紀
もり そうそう きょうりゅう あそ
の森を想像しながら、恐竜のフィギュアで遊んでいました。
とつぜん きょうりゅう うご だ
すると突然、恐竜たちが動き出し…なんとポテトサラダを
た はじ つづ ほん か よ
食べ始めたのです。…この続きは本を借りて読んでみてね！



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

6月18日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- キムタクごはん
- やきふ みそしる 焼麩の味噌汁
- きぬあつあげ とり 絹厚揚げの鶏そぼろあんかけ
- こんぶ ぎゅうにゅう 昆布あえ 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう だいにんき 今日は大人気のキムタクごはん！ しるもの やきふ みそしる 汁物は焼麩の味噌汁。

もんだい ここで問題です！ きぬあつあげ とり 「絹厚揚げの鶏そぼろあんかけ」は次の内 つぎ うち

どれになるでしょう？ しゅしょく しゅさい ぶんさい … せいかい ①主食 ②主菜 ③副菜 … 正解は

しゅさい ②主菜 でした。 しゅさい 主菜は「たんぱく質」、 しつ しゅしょく たんすいかぶつ 主食は「炭水化物」、

ぶんさい 副菜は「ビタミン」の ほきゅうげん 補給源となります。 えいよう 栄養バランスは

しゅしょく しゅさい ぶんさい しるもの そろ しぜん ととの 主食 主菜 副菜 汁物 が揃えば自然に整えられるのです♪



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

6月19日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ミネストローネ
- サメのガーリックマヨネーズ^{やき}焼
- レタスサラダ
- 牛^{ぎゅうにゅう}乳

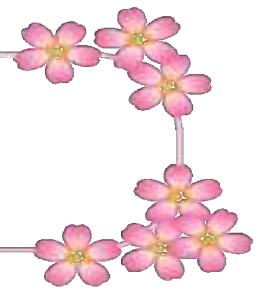
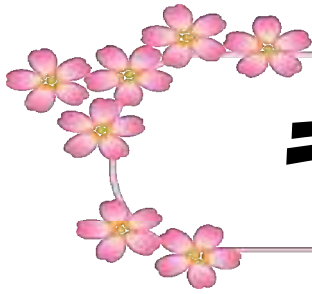


ほんじつ ひとこと 本日の一言

どくしょじゅんかん 読書旬間メニューのラストを飾るのは、かたひらなおき 片平直樹さんの
えほん 絵本「おれはサメ」より、サメのガーリックマヨネーズ^{やき}焼
です。ほんこう 本校でははつとうじょう 初登場となるみやぎけんけせんぬまさん 宮城県気仙沼産のモウカザメ。
ヨシキリザメの「フカヒレ」や、チョウザメの「キャビア」
はちょうこうきゅうしょくざい 超高級食材としてゆうめい 有名ですね。ここでもんだい 問題！モウカザメ
にく 肉もこうきゅう 高級である？ まる 〇か ばつ ？ … せいかい 正解は ばつ ！ ぎんざけ 銀鮭や
メカジキのやく 約 $1/3$ というていかかく 低価格で、にんぎ 人気が高まっています。 たか







ランチタイム♪

6月20日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ちゃんこ鍋なべ
- 肉野菜炒めにくやさいいた
- 白星ゼリーしろほし
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

あした きそまちしょうがくせいすもうたいかい きょう おうえん
明日は木曾町小学生相撲大会。今日は応援メニューです。

「ちゃんこ鍋なべ」は御嶽海みたけうみが所属する名門「出羽海部屋しよぞく めいもん でわのうみべや」が

はっしょう へやごと でんとう せんざい もんだい
発祥で、部屋毎に伝統のレシピが存在します。ここで問題！

かつ なべ つか しょくざい なん
ゲン担ぎで「ちゃんこ鍋」に使わない食材は何でしょうか？

①豚肉ぶたにく ②鶏肉とりにく ③魚介類ぎょかいりい … 正解は ①豚肉ぶたにく！ その理由は、

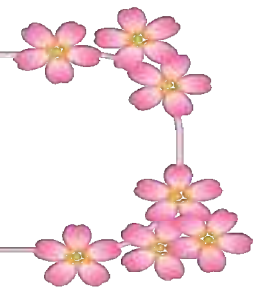
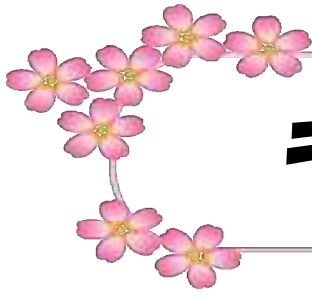
すもう て つ ま
相撲は手を付いたら「負け」だから。さてデザートもゲンを

かつ しろほし た ぶん しろほし きたい
担いだ白星ゼリー。食べた分の「白星」を期待しています！



日義小中学校 給食室



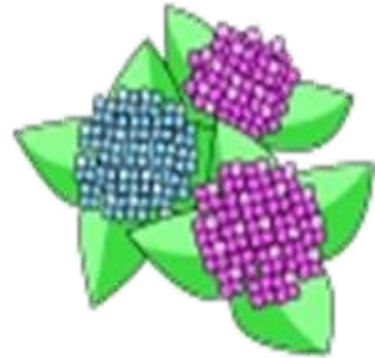


ランチタイム♪

6月23日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 春雨スープ
- 酢豚
- 揚げごまだんご
- さくらんぼ
- 牛乳



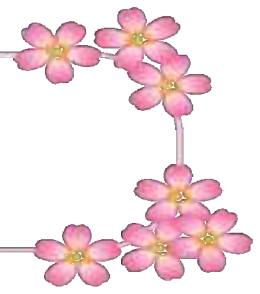
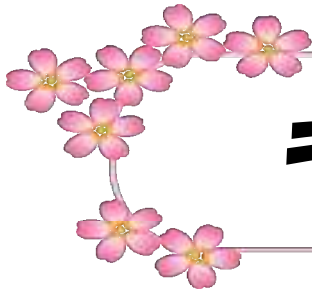
ほんじつ ひとこと 本日の一言

しょうがくせい すもうたいかい ぶりかえ きゅうこう ほんじつ ちゅうがくせい
小学生が相撲大会の振替で休校につき、本日は中学生の
みなさんが、学年を越え「ランチルーム」で給食を食べます。
しょくざい はんぶん ふだん むすか てま こんだて
食材が半分になったので、普段は難しい手間のかかる献立
にさせていただきました。昨年さくねんは悪天候あくてんこうのため「さくらんぼ」
が手に入らず、急遽きゅうきょ「冷凍みかん」に変更へんこうとなりましたが、
こんかい ぶじ ていきょう あじ た
今回は無事に提供できました。よく味わって食べましょう♪



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

6月24日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁 みそしる
- 鶏の美味だれ焼 とり おい やき
- 六文銭サラダ ろくもんせん
- 牛乳 ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

「美味だれ」は上田市の名物で商品化もされています。

美味しいタレと、方言の「おいだれ」を掛けたネーミング
なのですが、ここで問題！ 上田地区の方言で「おいだれ」
とは、どんな意味でしょうか？ ①オレたち ②おまえたち

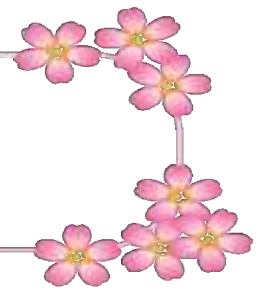
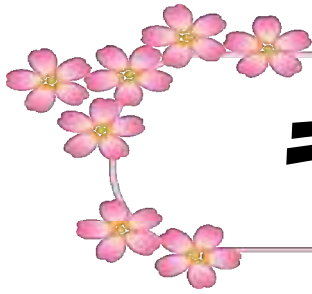
③おまえ誰 ④オレは誰 … 正解は ②おまえたち でした。

副菜は、上田地方を治めた真田一門の旗印を竹輪で表現。

六文は三途の川の渡し賃で、死を覚悟して戦う証 でした。







ランチタイム♪

6月25日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- スパゲティ
- 冷製トマトソース
- シーザーサラダ
- あんずっこゼリー
- 牛乳



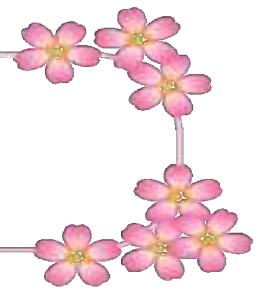
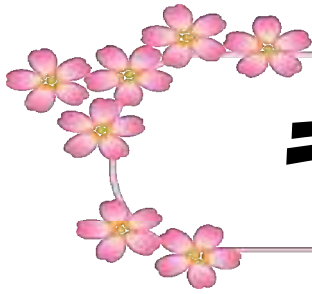
ほんじつ ひとこと 本日の一言

梅雨のジメジメした暑さが続きますね。そんな時期には「冷製パスタ」はいかがでしょうか？ という訳で初挑戦したものの… トマトソースと真空冷却機の相性が悪く… 調理作業は大変難航しました。給食室では現在も清掃作業に追われております。これはもしかすると、最初で最後のメニューになるかもしれませんが「挑戦の先には、成功か成長しかない。」という名言と共によく噛み締めましょう！



日義小中学校 給食室



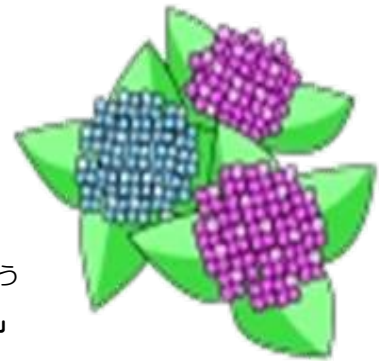


ランチタイム♪

6月26日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 新じゃがの味噌汁
- アジの唐揚げ
- 南蛮酢あえ
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

いま しゅん しん みそしる く しゅやく
今が旬の「新じゃが」を、味噌汁の具の主役にしました。

しょか みかく あじ ふくさい なんばんず
初夏の味覚を味わいましょう。そして副菜は、南蛮酢あえ。

からあげ なんばんず あ なんばんづけ
アジの唐揚げを「南蛮酢あえ」と合わせると「アジの南蛮漬」

あじへん たの さんたくもんだい
になります。味変をして楽しみましょう。ここで三択問題！

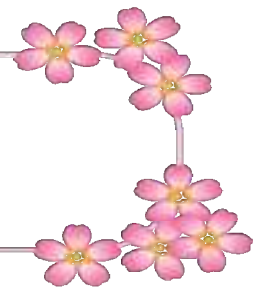
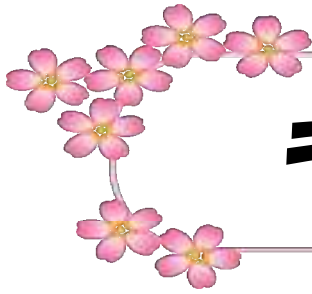
なんばん な つ りょうり つた
南蛮と名の付く料理は、どこから伝わったものでしょうか？

①スペイン や ポルトガル ②ブラジル や アルゼンチン

きたちょうせん かんこく せいかい
③北朝鮮や韓国 … 正解は①スペインやポルトガルでした。





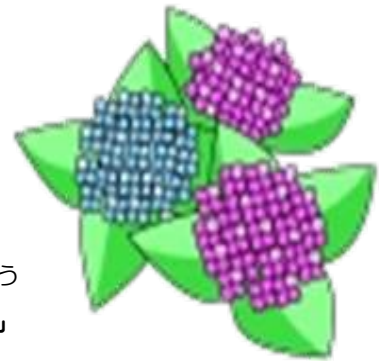


ランチタイム♪

6月27日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ちゅうかどん 中華丼
- バンバンジー
- おおだま 大玉すいか
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

デザートは、夏の味覚「スイカ」です。さて、三択問題！

もっと あま ぶぶん ぜんいん た き わ
最も甘いのは、どの部分でしょう？ ①中心部 ②皮の近く

③その中間・・・正解は ①中心部 でした。給食では

もっと あま ぶぶん ぜんいん た き わ
最も甘い部分を全員が食べられるように切り分けています。

ここでもう一問！ このスイカの産地は次の何処でしょう？

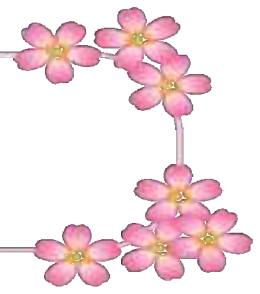
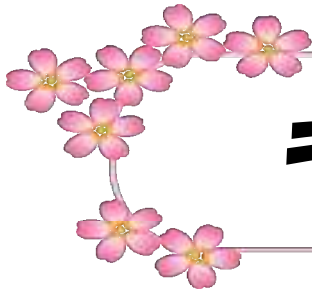
①木曾町日義 ②塩尻市広丘 ③松本市波田 正解は③です。

みず は た すなち さいてき
水はけのよい波田の砂地がスイカには最適なのだそうです。



日義小中学校 給食室



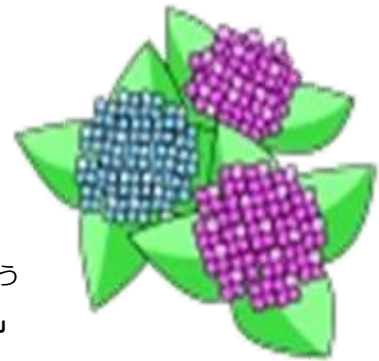


ランチタイム♪

6月30日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 味噌けんちん汁
- 豚の生姜焼
- 梅じゃがサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

れいわ ねん きょう ぜんはんしゅうりょう しょうわ ねん
令和7年も今日で前半終了です。昭和100年ともなる

ふしめ いちねん こうはん がんば みな きゅうしょくまえ
節目の一年、後半も頑張りましょう。さて皆さん、給食前

じゅんび みなお な
の準備について、ここで見直してみしましょう。慣れてくると

ざつ くるま うんてん な ころ
雑になることがあります。車の運転もそうですが、慣れた頃

じこ ふ きゅうしょくまえ てあら みじたく じぶん
に事故が増えます。給食前の手洗いや身支度は、自分のため

ぜんいん ひとり て あら
だけでなく、クラス全員のため。一人でも手を洗わなければ

ほか すべ むだ だれひとり と のこ てあら
他の全てが無駄になります。誰一人、取り残さない手洗いを。



日義小中学校 給食室