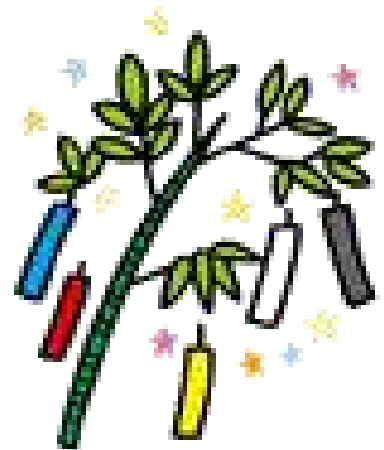


ランチタイムス♪

7月1日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- ちんじゃおろーすーどん
青椒肉絲丼
- シュリンプサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう がつ なつやさい しゅやく
今日から7月！そこで、夏野菜のピーマンを主役とした

ちんじゃおろーすー どんぶり ぐ ちゅうごくご ちんじゃお
青椒肉絲を丼の具にしてみました。中国語で「青椒」は
ピーマンのこと。「肉」は豚肉を指します。さて三択問題！

ちんじゃおろーすー すー い み いた もの
青椒肉絲の「絲」は、どういう意味でしょう？ ①炒め物

せんぎ せいかい せんぎ
②千切り ③もやし・・・正解は ②千切り でした。さて

ふくさい しゅやく
副菜は「エビ」が主役のシュリンプサラダ。プリプリとした

しょっかん たの た なつ の き
食感を楽しんでね。しっかり食べて、この夏を乗り切ろう♪



日義小中学校 給食室

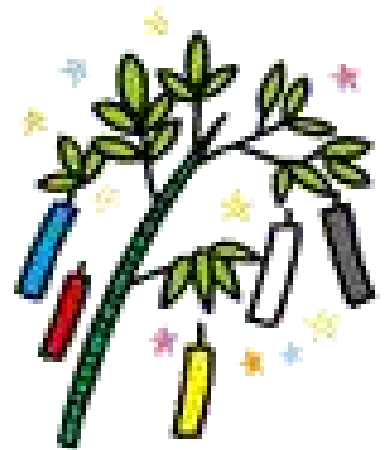


ランチタイム♪

7月2日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ドッグパン
- チキンポトフ
- フランクフルト
- サニーレタスサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

ドッグパンは「かねまるパン店^{てん}」さんが、コッペパンに
切り込み^{き こ い}を入れてつくってくれました。そこに、お好み^{この}で
サニーレタスとフランクフルト^{はさ}を挟めば、ホットドッグの
完成^{かんせい}です。さて問題^{もんだい}！「ホットドッグ」という名前^{なまえ}の由来^{ゆらい}
となった犬^{いぬ}は、どれでしょう？ ①プードル ②ブルドッグ
③ダックスフンド・・・正解^{せいかい}は ③ダックスフンド でした。
確かに、あの長い胴体^{なが どうたい}はホットドッグにそっくりですね。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

7月3日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- バラ肉の豚汁
- サバのおろしポン酢
- 昆布あえ

- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

やさい とんじる ぶた にく つか
野菜たっぷりの豚汁には、豚の「バラ肉」を使いました。

もんだい にく ごげん ただ
さて問題！ バラ肉の語源として正しいのはどれでしょう？

- ① バラの花の色 ② バラの花の香り ③ アバラ骨の周り

せいかい まわ にく
正解は ③アバラのバラ でした。つまり「おなか」周りの肉

やわ とくちょう ぎゅうにく なん
のことで、その柔らかさが特徴です。ちなみに牛肉だと何と

よ し
呼ばれるか知っていますか？ … こたえは「カルビ」です。

やきにくや き にんき ぶ い
焼肉屋さんで聞いたことがあるかも。人気の部位ですよ♪



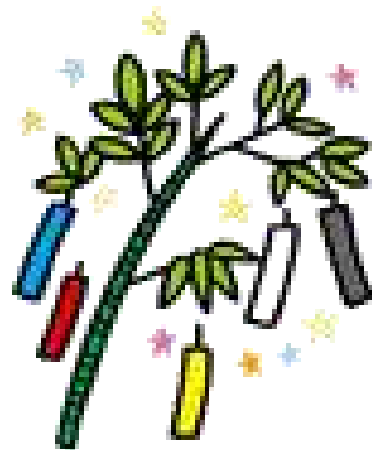


ランチタイム♪

7月4日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- フォーのスープ
- ユーリンチー
油淋鶏
- かいそう
海藻サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう よっか

今日は4日ということで「フォー」のスープにしました。

フォーはベトナム料理に使われる麺です。ここで四択問題！

フォーの原料は何でしょうか？ ①小麦 ②大豆 ③芋 ④米

正解は ④ 米 でした。さて、主菜は油淋鶏です。日本では

「鶏唐揚げのネギソース」とも呼ばれるメニュー。ヘルシーな

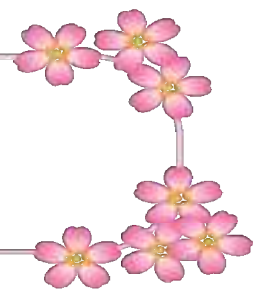
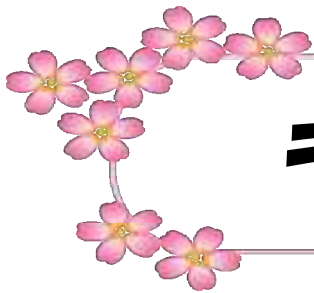
鶏ムネ肉をジューシーに仕上げ、ピリ辛で甘酸っぱいソース

と絡めれば、この蒸し暑さの中でも食欲がわいてきますね♪



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

7月7日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- たんばたじる
七夕汁
- さんしょく どん
三色そばろ丼
- ごしき たんざく
五色の短冊サラダ
- ほしぞら
星空ゼリー
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう たなばた わんもの しゅん つか
今日は七夕です！ 菫物には旬の「オクラ」を使いました。

だんめん ほしがた たなばた めんるい あま がわ
断面が星型で七夕にピッタリ！ 麺類は天の川です。さらに

どんぶり ほしぞら ふくさい かくしょくざい ごしき
丼もデザートも星空がモチーフで、副菜は各食材を五色の

たんざく み た さんたく おりひめ ひこぼし
短冊に見立てました。ここで三択クイズ！「織姫」と「彦星」

かんけい つぎ こいびと ふうふ おやこ
の関係は次のうち、どれでしょう？ ①恋人 ②夫婦 ③親子

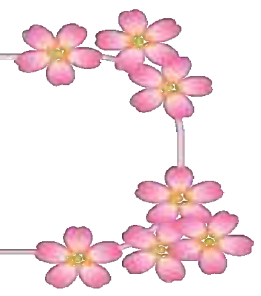
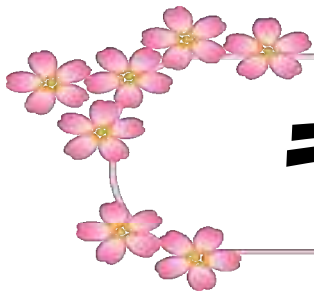
せいかい ふうふ こんや あ きゅうしょくしつ
正解は ②夫婦 です。さて、今夜は会えるかな？ 給食室の

ねが ひと ねが こと かな
願いは、ただ一つ。「みなさんの願い事が叶いますように☆」



日義小中学校 給食室



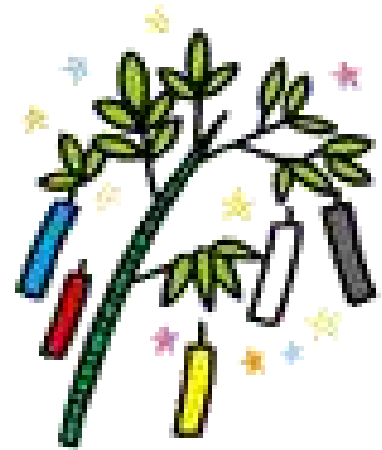


ランチタイムス♪

7月8日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- かばやき トビウオの蒲焼
- うめ カリカリ梅あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

あした すいえいかいし きょう びら あ こんだて
明日から水泳開始！今日は、プール開きに合わせた献立。

いま しゅん あぶら あ かばやきふう し あ
今が旬の「トビウオ」を油で揚げて蒲焼風に仕上げました。

こぼね さ か た
小骨を「のど」に刺さないように、よく噛んで食べましょう！

もんだい なん そら と
さて問題！トビウオは何メートル空を飛べるでしょうか？

①1m ②10m ③100m・・・せいかい
正解は ③100m！

だんりよく ちから ひ
トビウオの弾力からも、それだけの力を秘めていることが

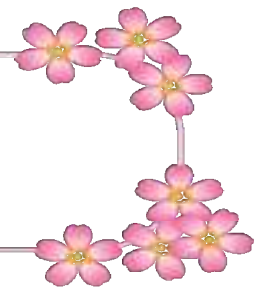
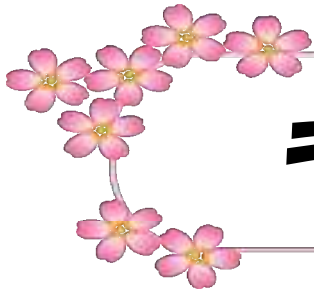
つた た れんしゅう つ
伝わってきますよね。これを食べて練習を積みめば、きっと

よう およ めざ きそ
トビウオの様に泳げるはずですよ。目指せ！木曾のトビウオ！



日義小中学校 給食室



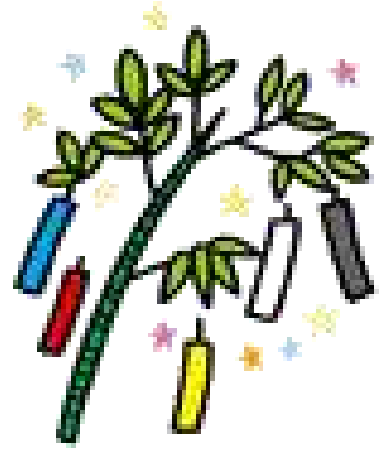


ランチタイム♪

7月9日（水）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ひやしちゅうかめん
・ 冷中華麺
- ひやしちゅうか
・ 冷中華スープ
- しゅうまい
・ カップ焼売
- ひやしちゅうかぐざい
・ 冷中華具材
- ぎゅうにゅう
・ ミニトマト 牛乳



ほんじつ ひとこと 今日の一言

なつほんばん きゅうしょくしつ ひやしちゅうか

夏本番、給食室も冷中華はじめました！

おおざら めん も

大皿に麺を盛り

スープを注いだら、冷中華の具材とミニトマトをトッピング

して食べましょう。カップ焼売は、白いカップを焼売の皮に

見立てて作りました。お味は、いかがでしょう？ 冷中華の

スープは飲み切らなくても大丈夫。無理せず汁缶に戻そう。

ボールやカップに残った水分も、全て汁缶へお願いします。

ただし、ミニトマトのヘタは、入っていたボールに返却を。



日義小中学校 給食室

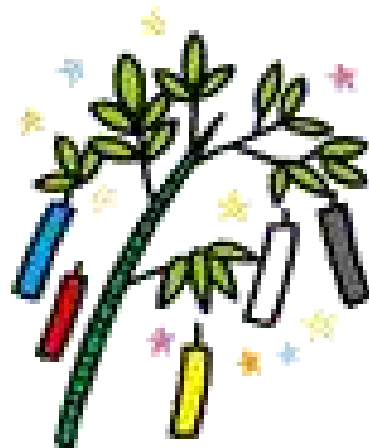


ランチタイム♪

7月10日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁
- とうにゅう 豆乳バーグ
- なっとう 納豆あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

7月10日は納豆の日です。そこで副菜を「納豆あえ」に
しました。しょうがく ねん こくご 小学3年の国語で「すがたをかえる大豆」の学習
をしますが、きょう なっとう ほか 今日には納豆以外にも大豆製品が使われています。
ここで問題！ もんだい このメニューに「姿を変えた大豆」は何種類
かく 隠れているでしょう？ ① 3種類 ② 4種類 ③ 5種類

せいかい 正解は ③ 5種類！ しゅうい みそしる とうふ みそ 味噌汁の「豆腐」と「味噌」、ソースの
とうにゅう なっとう なっとう 「豆乳」、納豆あえの「納豆」と「もやし」で5種類です！ しゅうい



日義小中学校 給食室



ランチタイムス♪

7月11日（金）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- エービーシー
ABCスープ
- サイコロステーキ
- おんやさい
温野菜サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 今日の一言

きょう ぜいたく
今日は贅沢にサイコロステーキをどうぞ！ さて三択です。

なににく とりにく ぶたにく ぎゅうにく せいまい
「何肉」でしょう？ ① 鶏肉 ② 豚肉 ③ 牛肉 … 正解は

ぶたにく ぶたにく ビーワン おお ふく
② 豚肉 でした。豚肉には「ビタミンB1」が多く含まれ、

とうしつ か はたら
「糖質」を「エネルギー」に変える働きがあります。つまり

ぶそく ふ おちい なつ たいさく
エネルギー不足で負のスパイラルに陥る「夏バテ」の対策に

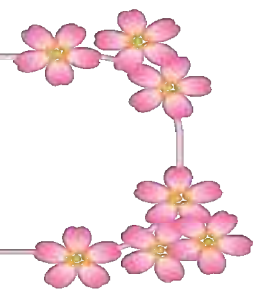
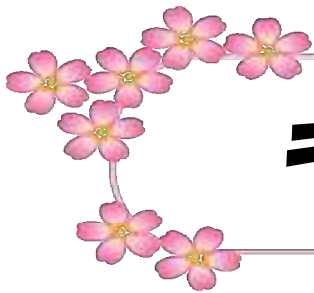
つか とうしつ しぼう
ピッタリ！ エネルギーとして使われなかった糖質は脂肪に

へんかん からだ た じょし た
変換され、体に溜まります。女子もガッツリ食べましょう！



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

7月14日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- やきふ みそしる 焼麩の味噌汁
- アジフライタルタルソース
- キャベツのレモンあえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

アジフライを給食室特製のタルタルソースで召し上がれ。

さて漢字の問題！ アジは魚偏に大字の漢数字を書きますが
その数字とは次のうち、どれでしょうか？ ①壹 ②弐 ③参

ヒントは今週末より上映される劇場版「鬼滅の刃」無限城編

第一章にて再来する鬼「猗窩座」の瞳に描かれた漢数字です。

正解は ③参 でした。この字が使われるようになった理由は

諸説あるので興味がある人は自分で調べてみてくださいね。



日義小中学校 給食室



ランチタイムス♪

7月15日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん ・ ウィナーポトフ
- ラタトゥイユグラタン
- あげ ぎゅうにゅう
・ 揚げじゃこサラダ ・ 牛乳



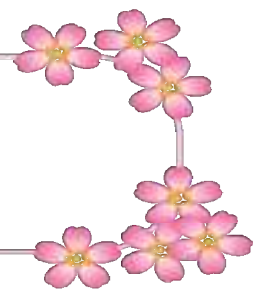
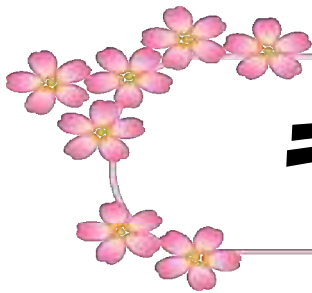
ほんじつ ひとこと 本日の一言

ラタトゥイユはフランス料理で、夏野菜の炒め煮のこと。
それをカップに入れて、ピザ用のチーズを載せ、オーブンで
グラタン風に焼き上げました。夏野菜には、夏の「暑さ」に
耐えるだけのパワーが備わっています。残さず食べて暑さに
負けない体をつくりましょう！ さて食後ですが、カップは
重ねてもらえると、ゴミの「かさ」が減り、ゴミ袋の節約に
つながります。皆様のご協力をよろしくお願いいたします♪



日義小中学校 給食室



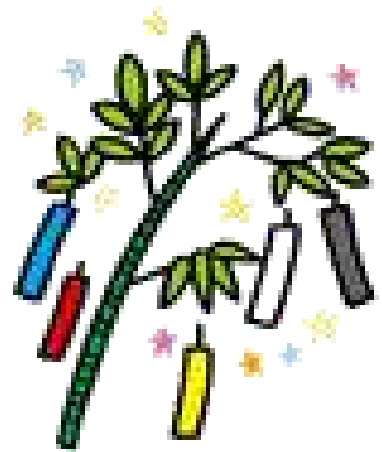


ランチタイム♪

7月16日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ひやし 冷うどん
- ひやし 冷うどん汁
- かきあげ
- れい 冷しゃぶサラダ
- ピーチゼリー
- ぎゅうにゅう 牛乳



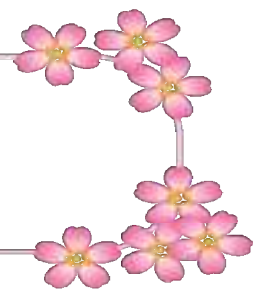
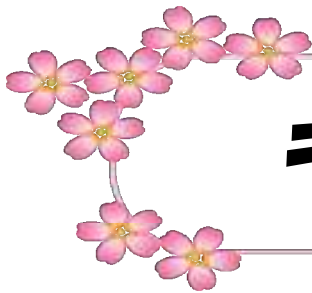
ほんじつ ひとこと 本日の一言

つめ めん ひ 冷たい麺に冷えたスープをそそぎ、お好みで「かきあげ」や
れい 「冷しゃぶサラダ」をトッピングしてお召し上がり下さい♪
さて問題！ 冷たい麺類といえば「そうめん」と「ひやむぎ」
が有名ですが、その違いは何でしょうか？ ①なが ②ふと
③げんざいりょう 原材料 … ③正解は ②ふと ②太さ！ 1.3mm未満が「そうめん」
1.7mm未満が「ひやむぎ」それ以上が「うどん」でした。



日義小中学校 給食室



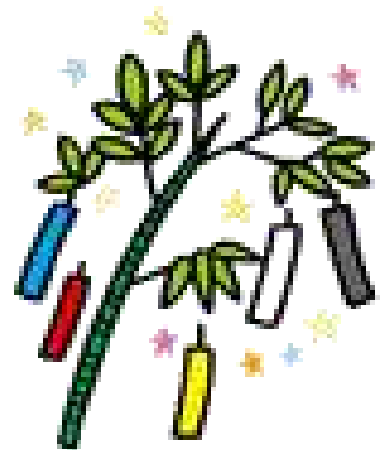


ランチタイム♪

7月17日（木）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- さわにわん 沢煮椀
- とり からみそやき 鶏の辛味噌焼
- いそか もやしの磯香あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きれい じゅんぴ ぎゅうにゅう い
いつも綺麗に準備されている牛乳のフタを入れるための

かみばこ ようい し
紙箱ですが、どなたが用意しているのか知っていますか？

えいせい いんかい じどうかい かつどう さくせい えいようし
①衛生委員会が児童会活動として作成している ②栄養士が

しよくむ なかはた せんせい きゅうじつ さくせい
職務としてつくる ③中畑あゆみ先生が休日に作成している

せいかい すべ なかはた せんせい ぜんい つく くだ
正解は ③！ 全て中畑先生が善意で作って下さっています。

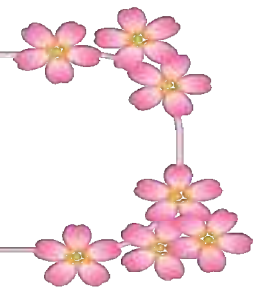
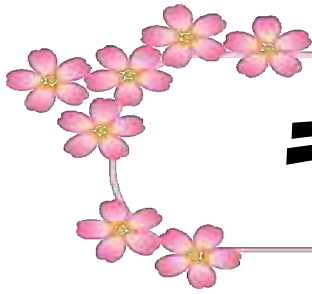
がっこう きゅうしよく たくさん おも ささ
学校給食は沢山の「思いやり」により支えられています

み おも き つ ひと
その見えない「思いやり」に気が付く人でありたいですね♪



日義小中学校 給食室



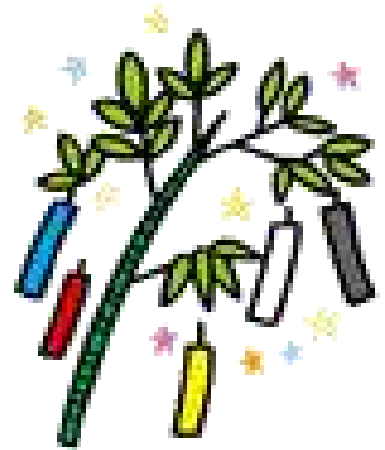


ランチタイムス♪

7月18日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- シーフードカレー
- くすきり 葛切サラダ
- フルーツサイダー
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

つ ゆ あ 梅雨が明けました。いよいよほんかくてき なつ はじ 本格的な夏が始まります。

なつ 夏といえば「うみ 海」というわけ シーフードカレーをどうぞ！

ふくさい め すず くすきり 副菜は目にも涼しげな葛切サラダ。ここで問題！ もんだい くすきり 葛切の

げんりょう なん 原料は何でしょう？ ①くすこ 葛粉 ②こむぎこ 小麦粉 ③かたくりこ 片栗粉 せいかい 正解は

①くすこ 葛粉 でした。デザートはいつものフルーツサイダーに

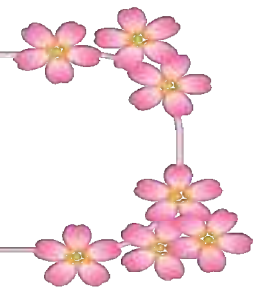
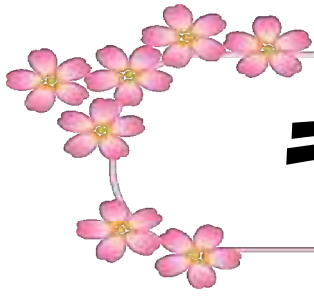
なま 生のブルーベリーをとうにゅう 投入！ ちょうりいん ひだのせんせい たいせつ 調理員の飛田野先生が大切に

そだ 育てたものをくだ 下さいました。よくあじ 味わってた 食べましょう！



日義小中学校 給食室



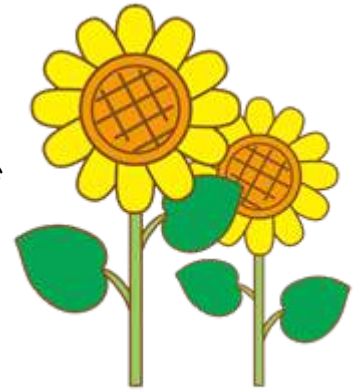


ランチタイムス♪

7月22日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

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



ほんじつ ひとこと 本日の一言

いちがっき^し 一学期を締めくくるメニューは沖縄名物のおきなわめいぶつ^まの「タコライス」と「ソーキ汁^{じる}」です。沖縄の暑さにも負けない秘訣が全て詰まっていますよ。なつ^{きりよく} 夏バテは、気力も体力も失われるので、せいかつ^{じゅうよう} 要注意。栄養のバランスと生活のリズムが重要になります。あした^{なつやす} いよいよ明日から夏休み！くれぐれも事故には気を付けてけんこう^す 健康に過ごし、また休み明けにはげんき^あ 元気にとうこう^き 登校しましょう！



日義小中学校 給食室