

# 6 月 後半 給食献立写真



- 17
- ごはん
  - とうふつくね
  - からふるびーまんそてー
  - みずなともやしのなむる
  - むぎぢゃ
  - くだもの

- おやつ
- つなさんど
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - かるしうむせんべい



- 18
- みるくねじりばん
  - とりにくのこうそうやき
  - ぶろっこりーとさくらえびのがーりついため
  - みにとまと
  - れたすとえのきのすーぶ
  - くだもの

- おやつ
- あじさいぜりー
  - ぎゅうにゅう
  - かるしうむかんぱん



- 19
- にんじんごはん
  - さばのしおやき
  - ずっきーにとぶたにくのいためもの
  - あおなのおひたし
  - すまじる(ねぎあさり)
  - くだもの

- おやつ
- まかろにきなこ
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - かるしうむせんべい



- 20
- みーとそーすすばげてい
  - かぼちゃのおーぶんやき
  - きゃべつとペーこんそてー
  - むぎぢゃ
  - くだもの

- おやつ
- ぞうすい
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - ごぼうすていっく



## 水菜

元々は全国的に有名ではなかった水菜ですが、1989年「京のブランド産品」に選ばれ、この時に消費者の口に合うように改良し、2000年を過ぎた頃に、一気に全国に広がりました。ちなみに今では一株50グラム程度ですが、改良前は3〜4キロの重さがあり白菜並みの重さ・大きさでした。



以前の水菜は2〜3カ月かけて大きく成長していたため、葉が固く鍋物や漬物に使われていました。改良後は2〜3週間で収穫できるようになり、葉が柔らかく、シャキシャキとした食感も好まれ、生のままサラダなどでも食べられるということも人気を後押しし、栽培する農家も爆発的に増えていきました。茨城県は以前は水菜の収穫量はほぼゼロでしたが、今では京都を抜き全国1位の収穫量を誇るようになりました。



- 21
- ろーるばん
  - あすばらとちきんのぼーべきゅーそーす
  - きりぼしだいこんのとまとに
  - すらいすちーず
  - むぎぢゃ
  - くだもの

- おやつ
- じゃこごはん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - おやつこんぶ



## 切り干し大根

独特のサクサクした食感の切り干し大根ですが、乾燥させることで旨味が増し、生の大根より栄養が豊富になります。特筆すべきは、「食物繊維」と「カルシウム」で、食物繊維は腸内環境を整え、カルシウムは骨や歯を形成する栄養素です。



ご家庭で切り干し大根を作ることも簡単です。千切りにしてザルの上に広げ、風通しの良いところで時々ひっくり返しながらからカラになるまで2〜3日程度。その後は、密閉容器に乾燥剤と一緒にいれて、冷蔵庫で保管しましょう。完全には乾燥させず3時間程度の「半乾き」と呼ばれる状態にするだけでも味に深みがでておいしくなります。

## 「しらす」と「じゃこ」

『しらす』と『じゃこ』ですが、どちらもイワシの稚魚を使った食材です。一般的には生のしらすを茹でたものを「釜揚げしらす」。そこから乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。



しらす



じゃこ

22



- きゆうしよく
- こーんごはん
  - あつあげとりにくに
  - こまつなのしらすあえ
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- わかめごはん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

24



- きゆうしよく
- しょくぼん
  - しゃけのむにえる
  - やさいのぴくるす
  - ばせりぽと
  - すらいすちーず
  - むぎちゃ

- おやつ
- さやえんどうとひじきごはん
  - むぎちゃ
  - くだもの

25



- きゆうしよく
- わふうすばげてい
  - かわりろーすとちきん
  - ベじたぶるそてー
  - そらまめ
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- ころころさーたー あんだーぎー
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

26



- きゆうしよく
- ちきんかれー
  - おむれつ
  - ざわーくらうと
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- ちーずとこーんのけーき
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

27



- きゆうしよく
- ぐりーんぴーすごはん
  - しょうがやき
  - しいたけとちくわのとうぎに
  - みそしる(とうふ,こまつな)
  - くだもの

- おやつ
- じゃむばん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの

## < 6月後半 旬の食材を使っている

- 17日 きゃべつ,みずな,めろん
- 18日 にんにくとまと,れたす
- 19日 ずっきーに
- 20日 きゃべつ
- 21日 あすばらがす,ばいなっぶる,あまなつ
- 22日 とうもろこし
- 24日 じゃがいも,ばいなっぶる,さやえんどう,あまなつ
- 25日 しょうが,そらまめ
- 26日 じゃがいも,しょうが,にんにく,きゃべつ,ばいなっぶる
- 27日 ぐりーんぴーす,しょうが
- 28日 ばいなっぶる
- 29日 にんにく,きゃべつ

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。

28



- きゆうしよく
- にくうどん
  - ししゃものてんぶら
  - にんじんのしりしり
  - きゅうりとしらすのすのもの
  - くだもの

- おやつ
- とりこんぶごはん
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - れんこんのあまからいため

29



- きゆうしよく
- ごはん
  - なすとぶたにくのみそいため
  - こーるすろーさらだ
  - むぎちゃ
  - くだもの

- おやつ
- ばいなっぶるゼリー
  - ぎゅうにゅう
  - くだもの
  - かるしうむせんべい