

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月1日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

つくねやき

ひじきまめ

かきたまじる

えいようりょう (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 615/832

たんぱく質(g) 24.1/33.9

脂質(g) 15.4/20.4

食塩相当量(g) 2.7/3.3

カルシウム(mg) 313/377

きょう はなし
今日のお話は「ひじき」についてです。ひじきは海の中の岩などについて育つ海藻です。ひじきには、ほね は じょうふ
そだ かいそう
ふく
含まれています。カルシウムは、たんぱく質と一緒にとることで、からだ
しつ いっしょ
きゅうしゅう
吸収されやすくなります。さて、今日のひじき豆に入っている食材の
なか
中で、たんぱく質をたくさん含んでいるものは何でしょうか？
こた だいず ぶたにく
答えは、大豆と豚肉です。カルシウムを多く含むひじきと一緒に食べるこ
じょうぶ ほね にく
とで、丈夫な骨や肉をつくるのに役立ちます。ひじき豆を食べて、げんき
からだ
体をつくりましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月2日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アジのなんばんづけ

ごまあえ

にくだんごスープ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 653/834

たんぱく質(g) 26.2/32.0

脂質(g) 17.6/20.3

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 324/370

きょう はなし 今日のお話は「アジ」についてです。アジはしよか なつ しゅん さかな 初夏から夏が旬の魚です。

きょう あぶら あ す あじつ なんばん づ 今日はアジを油で揚げから、酢で味付けをした「南蛮漬け」にしました。

お ちか アジの尾びれの近くには「ぜいご」と呼ばれる、とげのようにかたい部分

てき み まも みず なが かん と があります。これは、敵から身を守ったり、水の流れを感じ取ったりする

たいせつ やくわり ふだん まる さかな すがた み き かい 大切な役割があるといわれています。普段、丸ごとの魚の姿を見る機会

すく みせ み とき は少ないかもしれませんが、お店などでアジを見かけた時には、ぜひ「ぜ

いご」がどこにあるのか探してみてください。きょう しゅん 今日は、旬のアジのおいし

あじ か さを味わいながら、よく噛んでいただきましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月3日(金)

< きょうのこんだて >

ジャージャーめん

ぎゅうにゅう

かいそうサラダ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 577/745

たんぱく質(g) 25.7/33.3

脂質(g) 14.0/17.0

食塩相当量(g) 3.1/3.9

カルシウム(mg) 305/338

きょう はなし
今日のお話は「ジャージャーめん」についてです。ジャージャーめんは、

ちゅうごく かていりょうり にく こま き やさい まめ み そ てんめんじゃん いた
中国の家庭料理です。ひき肉や細かく切った野菜を豆味噌や甜麺醬で炒め

た「ジャージャン」と呼ばれる肉味噌を、ゆでためんの上にのせた料理です。

この せんぎ ほそぎ ぺきん だいず た
お好みで千切りのきゅうりや細切りのねぎ、北京では大豆などをのせて食べ

ます。日本では、もやしやチンゲン菜をのせることもあります。中国のジ

ャージャンはしおから ふと ひら しょう きゅうしょく
ャージャンは塩辛く、めんは太くて平たいものを使用しています。給食の

ジャージャーめんは、めんにくみそ た
ジャージャーめんは、めんにくみそをからませながら食べましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月6日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくのうましおやき

かわりきんぴら

とうがんのみそしる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 648/825

たんぱく質(g) 26.4/33.0

脂質(g) 21.6/25.0

食塩相当量(g) 2.1/2.6

カルシウム(mg) 278/305

きょう はなし とうがん とうがん がつ がつ しゅん
今日のお話は「冬瓜」についてです。冬瓜は、6月から9月ごろが旬
なつやさい ちょうきかんぼん ふゆ うり い
の夏野菜ですが、長期間保存できることから、「冬までもつ瓜」という意
み とうがん なまえ すいぶん えいようそ
味で「冬瓜」という名前がついたそうです。水分やカリウムという栄養素
おお やさい あつ からだ さ
が多く含まれる野菜で、熱くなった体を冷ますはたらきがあるといわれて
います。実は、わたしはあせ とき えんぶん いっしょ
私たちは汗をかいた時、塩分だけでなくカリウムも一緒に
からだ そと なが で ふそく からだ
体の外へ流れ出てしまっています。カリウムが不足すると、体がだるく
なったり、食欲がなくなったりして、夏バテの原因になることがあります。
そのため、カリウムを多く含む冬瓜は、あつ なつ た もの
暑い夏にぴったりの食べ物です。
きょう とうがん しる つく とうがん た げんき なつ す
今日は、冬瓜でみそ汁を作りました。冬瓜を食べて、元気に夏を過ごし
しょう。はい たま なかいまちさん
*きんぴらに入っているピーマンと、味噌汁に入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月7日(火)

< きょうのこんだて >

くろパン きゅうにゅう

ほしがたハンバーグ(ソース)

たんざくサラダ

コーンポタージュスープ

たなばたゼリー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 625/780

たんぱく質(g) 22.1/27.6

脂質(g) 21.8/26.8

食塩相当量(g) 2.3/2.9

カルシウム(mg) 436/524

きょう きゅうしょく たなばたこんだて たなばた あま がわ はし いち
今日の給食は「七夕献立」です。七夕には、天の川に橋がかかり、一
ねん いちど おりひめ ひこぼし あ でんせつ
年に一度だけ、織姫と彦星が会えることができるという伝説があります。こ
でんせつ げんざい ぎょうじ あま がわ おりひめ
の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。天の川や織姫の
お いと み た た ささ は ねが ごと か たんざく
織る糸を見立てて「そうめん」を食べたり、笹の葉に願い事を書いた短冊
むす ふうしゅう きょう たなばたこんだて ほしがた
を結んだりする風習があります。今日の「七夕献立」は、星形のハンバー
やさい たんざく み た たなばた よぞら
グ、野菜を短冊に見立てたサラダ、七夕の夜空をイメージしたゼリーです。
こんや よぞら み
今夜はきれいな夜空が見えるといいですね。

* スープに入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月8日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

とりすきに

あさづけふうサラダ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 616/783

たんぱく質(g) 22.6/27.9

脂質(g) 16.1/19.0

食塩相当量(g) 1.5/1.9

カルシウム(mg) 293/323

きょう はなし あさづ ふう はい
今日のお話は浅漬け風サラダに入っている「きゅうり」についてです。

きゅうり げんさんち い にほん はい
きゅうりの原産地はインドとされています。日本に入ってきたのは奈良

じだい とうじ た もの くすり つか
時代のころで、当時は食べ物でなく薬として使われていました。きゅうり

いちねんじゅうしゅうかく しゅん なつ
は、一年中収穫できますが、旬は夏です。とくに夏にとれるきゅうりは、

えいよう ほうふ すいぶん おお からだ ひ
栄養が豊富で水分が多く、熱くなった体を冷やすはたらきがあるといわれ

きゅうしょく つか いえ た
ています。給食では、きゅうりをゆでて使いますが、家で食べるときは、

なま しょくかん あじ
生のまま、みずみずしいシャキシャキの食感を味わってください。

とり に はい たま なかいまちさん
＊鶏すき煮に入っている玉ねぎとじゃがいもは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月9日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ホッケのたつたあげやき

もやしのゆかりあえ

のっぺいじる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 660/840

たんぱく質(g) 25.4/31.4

脂質(g) 20.9/25.0

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 263/279

きょう はなし
今日のお話は「ホッケ」についてです。ホッケは、かんじ さかな はな
書いて「鮓」とよみます。そのゆらい しょせつ あおみどりいろ ちぎょ
の群れが、うみ なか はな さ
の群れが、海の中に花が咲いているように見えたことから、この漢字が使
われるようになったといわれています。ホッケは、み
かく、あぶら がのっているのが特徴です。きょう しょうが しょうゆ したあじ
かく、脂がのっているのが特徴です。今日は、生姜や醤油で下味をつけ、
たつた あ や
竜田揚げ焼きにしました。よくか ち
噛んで、ホッケのおいしさをあじ
いただきましょう。

* のっぺい汁 じる はい
に入っているじゃがいもは、なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月10日(金)

< きょうのこんだて >

ごもくうどん

ぎゅうにゅう

たこやき

(小学校 2 こ、中学校3こ)

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 620/812

たんぱく質(g) 23.0/30.0

脂質(g) 21.5/27.1

食塩相当量(g) 2.3/3.1

カルシウム(mg) 260/277

きょう はなし
今日のお話は「たこ焼き」についてです。「たこやき」のもとになった
めいじじだい お たいしょうじだい た
のは、明治時代の終わりから大正時代にかけて食べられていた「チョコ焼
き」や「ラジオ焼き」と呼ばれる食べ物です。これらの食べ物が少しずつ
かわり、しょうわ い や とうじょう
変わり、昭和のはじめごろに、たこを入れた「たこ焼き」が登場しました。
たこには、タウリンという成分が含まれています。タウリンは、からだ つか
をとったり、かんぞう たす やくだ
肝臓のはたらきを助けたりするのに役立つといわれています。
む あつ からだ つか き み じ き しょくざい か
蒸し暑さで体が疲れ気味のこの時期にぴったりの食材です。よく噛んで
いただきましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月13日(月)

< きょうのこんだて >

けいはん (ごはん・ぐ・だし)

ぎゅうにゅう

もやしとこまつなのツナあえ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 557/720

たんぱく質(g) 21.9/27.7

脂質(g) 16.5/20.2

食塩相当量(g) 2.0/2.6

カルシウム(mg) 255/273

きょう おはなし けいはん けいはん かごしまけんあまみちほう けいはん
今日のお話は、「鶏飯」についてです。鶏飯は、鹿児島県奄美地方に伝わ
きょうどりょうり はん うえ とりにく きんしたまご ぐ あたた
る郷土料理です。ご飯の上に鶏肉やしいたけ、錦糸卵などの具をのせ、温
とり たい むかし あまみ おおしま おとず やくにん
かい鶏だしをかけて食べます。その昔、奄美大島へ訪れる役人をもてな
すために、当時は貴重だった鶏肉を使って作ったといわれています。今日
けいはん ぐざい きゅうしょくよう た ぐざい
の鶏飯の具材は、給食用に食べやすくアレンジしました。ごはん具材
うえ とり ちゃづ た
をのせ、上から鶏だしをかけて、お茶漬けのようにして食べてみてくだ
さい。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月14日(火)

< きょうのこんだて >

コッペパン

ぎゅうにゅう

メンチカツ

チーズいりやさいサラダ

ラタトウユ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 607/770

たんぱく質(g) 24.2/30.3

脂質(g) 25.5/32.3

食塩相当量(g) 2.6/3.0

カルシウム(mg) 362/418

きょう はなし 今日のお話は、「ラタトウユ」についてです。ラタトウユは、みなみ
フランスのきょうどりょうり郷土料理です。なすやピーマン、ズッキーニなどをにんにくとオ
リーブオイルでいためて、トマトを加えて煮込んで作ります。「ラタ」はごっ
たに煮、「トウユ」はかき混ぜるという意味で、なつやさい夏野菜をたくさんつか
に込み料理です。なつやさい夏野菜は苦手という人がいるかもしれませんが、なつやさい
は、あつ暑さに負けないためのえいようそ栄養素がたくさんふくまれており、なつげんき
すを元気に過
ごすためのつよみかた強い味方です。今日はきょうあたため温かく仕上げていますが、つめひ
冷たく冷やし
て食べてもおいしいりょうり料理です。

*ラタトウユにはい玉ねぎとピーマンは、なかいまちさんたまから産出しています。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月15日(水)

< きょうのこんだて >

ちゅうかどん

ぎゅうにゅう

シュウマイ

(小学校1～4年2こ、5・6年3こ)

(中学校3こ)

ナムル

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 652/857

たんぱく質(g) 27.1/35.2

脂質(g) 19.7/24.8

食塩相当量(g) 1.7/2.2

カルシウム(mg) 354/428

きょう はなし ちゅうかどん ちゅうかどん うえ にく
今日のお話は「中華丼」についてです。中華丼は、ごはんの上に肉や
やさしいた ちゅうかはん はっぼうはん かんとんはん ごもく めし りょうり みせ ちいき
野菜炒めのあんかけをのせた日本発祥のどんぶり料理です。店や地域に
よって、中華飯、八宝飯、広東飯、五目あんかけ飯など、いろいろな料理
めい よ ぶたにく
名で呼ばれています。「あん」は、豚肉、いか、たけのこ、しいたけ、キ
ャベツ、たまねぎ、にんじん ぐ いた くわ しお
味付けし、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けています。ごはんにあんを
のせて食べましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月16日(木)

< きょうのこんだて >

なつやさいかレーライス

ぎゅうにゅう

さんしょくソテー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 663/855

たんぱく質(g) 20.8/26.1

脂質(g) 18.8/22.6

食塩相当量(g) 2.2/2.6

カルシウム(mg) 247/264

きょう はなし なつやさい 今日のお話は「夏野菜カレーライス」と「夏休みの水分補給」についてです。今日のカレーには、かぼちゃ、なす、さやいんげんの3種類の夏野菜が入っています。どれも、夏に必要な栄養素がとれる野菜なので、しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で せいちょうき たいせつ 給食では、毎日牛乳が出ます。これは、成長期に大切なカルシウムがたくさん含まれているからです。夏休み中の水分補給には、牛乳や麦茶、水などを基本にしましょう。たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなども利用しましょう。ジュースや炭酸飲料は、とりすぎに気を付けてください。夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしてください。*カレーに入っている玉ねぎとじゃがいもは、中井町産です。