



# こんだてよていひょう

令和2年6月30日  
秋田市立広面小学校



月	火	水	木	金
<p><b>季節の行事「七夕」</b></p> <p>昔むかし、はたらき者の牛飼いの「ひこぼし」と、はたおりが上手な「おりひめ」がいました。2人ははつこんしましたが、自分の仕事をしておろそかにし、2人で遊んでばかりいたため、天の神様は、笑の川の両岸に2人を引きはなしました。ただし、1年に1度、7月7日の夜だけ、会うことがゆるされました。これが「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説です。</p> <p>「そうめん」が行事食です！</p>		<p>1</p> <p>コッペパン(キャラメルクリーム) 大豆コロッケ 彩りソテー、コーンスープ ミルクココアババロア</p> <p>☆ ソテーの「フロccoli」は、つぼみやくきを食べる野菜です。ビタミンCが豊富です。</p>	<p>2</p> <p>麦ごはん チキンカレー フルーツゼリー(黄桃入) 福神漬、チーズ1個</p> <p>☆ ゼリーはアセロラ風味です。「アセロラ」は、直径2cmくらいの赤い果物です。</p>	<p>3</p> <p>☆ ごはん かつおフライ 野菜いため 七夕汁(魚・麩入)</p> <p>☆ 七夕汁に、星の形の「麩」を散らしています。「麩」は、小麦粉からできています。</p>
6	7	8	9	10
<p>6</p> <p>ごはん いか天ぷら(ミニしょうゆ) 切干大根の含め煮(魚入) 豚汁、ひじきふりかけ</p> <p>☆ 含め煮の「干しいたけ」は、伝統的な保存食です。1000年以上前から食べられてきました。</p>	<p>7</p> <p>麦ごはん 豚の角煮 ゴーヤーチャンプルー(魚入) もずくスープ</p> <p>☆ 今日は「沖縄料理」の献立です。暑り切るには、暑い地域の料理を食べると元気がでます。</p>	<p>8</p> <p>背割りコッペパン フランクフルト(パックトマケチャップ) ザワークラウト、アイントプ りんごゼリー</p> <p>～世界の料理～ <b>ドイツ</b> </p> <p>☆ 保存食が発達しています。また素材のおいしさを生かした料理が特徴です。</p>	<p>9</p> <p>麦ごはん ドライカレー トマトとマカロニのスープ</p> <p>☆ スープに入っている「レタス」は、地中海(ヨーロッパ近くにある海)沿岸がふるさとです。</p>	<p>10</p> <p>ごはん さんまの蒲焼 メンマのいため物、高野豆腐のみそ汁 レモンゼリー</p> <p>☆ 給食の「さんまの蒲焼」は、さんまをカリッと揚げた後、手作りのたれをかけています。</p>
13	14	15	16	17
<p>13</p> <p>麦ごはん とり肉と野菜の揚げがらめ とうふのスープ(うずら卵入) さけふりかけ</p> <p>☆ 給食では、「とり肉」のもも肉と胸肉を合わせて使用しています。それぞれにおいしさがあるからです。</p>	<p>14</p> <p>ごはん ぶた肉のピリ辛煮 じゃがいものみそ汁 ししゃものかんろ煮</p> <p>☆ ピリ辛煮の辛さは「豆板醤」で出しています。辛さは、食欲を引き出す働きがあります。</p>	<p>15</p> <p>コッペパン(メープルゼリー) 夏野菜スパゲティ フルーツのオレンジジュース(黄桃・乳入)</p> <p>☆ 「夏野菜」は夏に旬を迎える野菜です。暑さでほてった体を、冷やしてくれます。</p>	<p>16</p> <p>ごはん ハヤシライス えびとコーンのソテー アセロラゼリー</p> <p>☆ 世界で1番「えび」を好んで食べているのは、日本人だと言われています。</p>	<p>17</p> <p>麦ごはん マーボー丼 こまつ菜のスープ フルーツ杏仁プリン(黄桃入)</p> <p>☆ マーボー丼の「甜麺醤」は、「甜」が「あまい」、「麵」が「小麦」、「醤」が「みそ」の意味があります。</p>
20	21	22	23	24
<p>20</p> <p>ごはん さんまのオレンジ煮 豚汁、味付のり 野菜果実ゼリー</p> <p>☆ 「のり」は海藻です。海藻の「ぬるぬるする」という意味の「ぬら」が「のり」に変化したそうです。</p>	<p>21</p> <p>麦ごはん 中華丼 チンゲン菜のスープ(魚入) 黒糖ビーンズ</p> <p>☆ 「チンゲン菜」は、同じ緑の野菜の中でも、ゆでてもかさがあまり減らないのが特徴です。</p>	<p>22</p> <p>コッペパン(チョコクリーム) 秋田市産ポテトコロッケ(パックソース) ミネストローネ(マカロニ入) 秋田県産アップルシャーベット</p> <p>☆ 市内の農家の方々が、天気や害虫に注意しながら育ててくださった「じゃがいも」です。</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>
27	28	29	30	31
<p>27</p> <p>麦ごはん ビーフカレー フルーツミックス(黄桃入)</p> <p>☆ 秋田県産の「牛肉」を使用したカレーです。畜産農家の方々に感謝して食べましょう。</p>	<p>28</p> <p>ごはん さばホイル巻 けんちん汁、のりふりかけ チーズ風味シュークリーム</p> <p>☆ 「さば」の脂は肉の脂と違い、私たちの血液をかたまりにくく、さらさらしてくれます。</p>	<p>29</p> <p>セルフバーガー(バーガーパン、煮込みハンバーグ、スライスチーズ) コンソメスープ</p> <p>☆ ドイツの港町「ハンブルグ」で初めて作られたので、「ハンバーグ」となったとも言われています。</p>	<p>30</p> <p>ごはん 豚キムチ丼 わかめスープ(うずら卵入) 小魚チーズ(アーモンド入)</p> <p>☆ 「キムチ」は発酵食品です。発酵食品は他には、納豆やヨーグルトなどがあります。</p>	<p>31</p> <p>麦ごはん マーボー春雨 肉だんごとキャベツのスープ あさりのつくだ煮</p> <p>☆ 数ある野菜の中でも、「キャベツ」は世界で最も古くからある野菜だと言われています。</p>

黄の食品:おもに熱や力のもとになる 赤の食品:おもに血や肉や骨をつくるのもとになる 緑の食品:おもに体の調子をととのえる ☆牛乳は毎日つきます。  
 ☆こん立は予定です。学校行事や天候による農作物の生育状況によって変更する場合がありますのでご了承ください。☆秋田市全体の事情で、パンやめんの日が、水曜日ではない週があります。  
 ☆こん立横の小さいかっご内は、こん立名からは分かりづらい使用食材を紹介しています。アレルギーに関わるすべての食材を記載しているわけではありませんのでご了承ください