



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
3	金	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>中華風卵巻き</p> <p>巨峰</p>	<p>今日は巨峰のおはなし。巨峰はブドウの仲間です。他のブドウより実が大きいことから『ブドウの王様』と呼ばれています。果汁が多くてとても甘いのが特徴で、8月から9月が一番おいしい時期です。岡崎市でたくさん作られていて、今日の給食の巨峰は岡崎産です。</p>
6	月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>親子煮</p> <p>なすの五目みそかけ</p> <p>ひよこ豆</p>	<p>今日はひよこ豆のおはなし。ひよこ豆をよく見ると、くちばしのような出っ張りがある、ヒヨコの形に見えます。インドでよく使われていて、スープやサラダなどいろいろな料理に入っています。給食でも、シチューやサラダに使うことがあります。</p>
7	火	<p>麦ごはん 牛乳</p> <p>どさんこ汁</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>ごぼうと枝豆のサラダ</p>	<p>今日はさんまのおはなし。さんまという漢字を知っていますか？さんまは秋が一番おいしいこと、銀色の細長い体が刀に見えることから、秋の刀の魚と書きます。さんまには、血をサラサラにしたり、頭の回転をよくする働きがあります。しっかり食べれるといいですね。</p>
8	水	<p>かぼちゃロールパン 牛乳</p> <p>じゃがいものトマト煮</p> <p>卵入りハンバーグ</p> <p>ナタデココミックス</p>	<p>今日はトマトのおはなし。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトには体を元気にする、たくさんの働きがあります。トマトには、うまみ成分が多く含まれています。生でそのまま食べてもおいしいですが煮込み料理に使ってもおいしく食べることができます。</p>
9	木	<p>菊花ちらし 牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>紫芋のスイートポテト</p>	<p>9月9日は重陽の節句で、自分や家族が元気で長生きできるように祈る日です。菊の花には、悪い気を払って長生きをさせる効果があると信じられていたので、昔から重陽の節句には菊の花を飾ったり食べたりしていました。給食では、菊の花を使った菊花ちらしが登場します。</p>
10	金	<p>ちゃんぽんラーメン 牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>切り干し大根のごま炒め</p>	<p>今日はちゃんぽんのおはなし。ちゃんぽんは、豚肉や野菜やいかなどの魚介類を炒めて作る、長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんには、いろいろなものを混ぜるという意味があり、多くの食材を混ぜて作ります。ボリュームたっぷりで栄養満点な料理です。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
13	月	むぎはん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 カレーシチュー ハムとチーズのはさみ揚げ えだまめ 枝豆	きょう きゅうしよく れんじやく しょうがっこう 今日の給食は、連尺小学校のREQUESTランチです。 こんだて ひょう ほしじるし 献立表に星印がついている日は、REQUESTランチの ひ 日です。今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食のREQUESTができます。3年に1回しか自分たちの学校のREQUESTができない、貴重な日です。
14	火	こがた きゅうにゅう 小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン じゃがいも入りオムレツ ビーンズサラダ やさいくだもの 野菜と果物のゼリー	きょう りょうり つか 今日はスパゲッティのおはなし。イタリア料理で使われている、ひものように細長いめんのことをスパゲッティといいます。めんのださによって違う名前と呼ばれていて、きゅうしよくつか 給食で使われているものは、スーパーなどでよく売られている太さのもので、『スパゲッティニ』と呼ばれます。
15	水	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 ぶたにく やながわ ふう に 豚肉の柳川風煮 や 焼きししゃも なし 梨 うめじそふりかけ	きょう やながわ ふう に えど じだい お 今日は柳川風煮のおはなし。江戸時代の終わりごろ、とうきょう やながわ や みせ だ 東京にある柳川屋というお店で出されていた、どじょうとごぼうを卵とじにした料理を柳川なべと呼んでいました。いま 今では、どじょうの代わりにぶたにく きゅうにく つか りょうり 柳川と呼ぶようになりました。
16	木	きゅうにゅう スライスパン 牛乳 マセドアンスープ チキンナゲット コールスローサラダ ブルーベリージャム	きょう 今日はマセドアンスープのおはなし。マセドアンとは、フランス語で『角切り』という意味です。食材を四角に切つて作った料理につけられる名前、スープやサラダにつけられます。きょう きゅうしよく 今日の給食では、にんじん・大根・じゃがいもを具にしたスープにしてみました。
17	金	はん きゅうにゅう ごはん 牛乳 にく 肉じゃが さばのみそ煮 れんこんのたらこ炒め ようなし ミニ洋梨ゼリー	きょう ようなし ようなし た 今日は洋梨のおはなし。洋梨にはわたしたちがよく食べる和梨のようなシャリシャリ感はありません。そのかわりにあま に甘くとろけるような、まるやかな食感があります。日本では、とうほく ちほう すず きこう ちいき さいばい 東北地方などの涼しい気候の地域で栽培されています。
21	火	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 とうふ 豆腐のオイスターソース炒め や 焼きぎょうざ たかな いた もの 高菜の炒め物	きょう えい 今日はオイスターソースのおはなし。オイスターとは英語で『カキ』を表すことばです。そのカキをゆでた時に にじる につ 出る煮汁を煮詰めると『オイスターソース』ができあがります。ちゅうごく かんどん りょうり つか 中国の広東料理でよく使われる調味料で炒め物に使われることが多いです。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
22	水	<p>ごはん 牛乳 とうがん入りみそ汁 里芋コロッケ ひじきの煮付け 月見団子</p>	<p>今日はお月見です。中秋の名月ともいい、ススキを飾りお団子をお供えしてお月様を鑑賞する行事です。中国から伝わった習慣ですが、日本ではこの時期にとれる里芋を供えることから、『芋名月』と呼ぶこともあります。今日の給食は里芋を使った料理が取り入れてあります。</p>
24	金	<p>麦ごはん 牛乳 五目煮 肉団子の甘辛煮 冷凍みかん</p>	<p>今日は五目煮のおはなし。五目煮の『五目』とは、たくさんさんの材料をいりどりよくそろえ、栄養のバランスも整った料理につける名前です。今日の給食の五目煮は豚肉・生揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげんと、たくさんさんの材料が使っていますよ。</p>
27	月	<p>ごはん 牛乳 中華スープ まぐろととりレバーのケチャップ和え きゅうりのごまじょうゆ和え 杏仁豆腐</p>	<p>今日は杏仁豆腐のおはなし。中国でうまれたデザートで、『杏』の種の中にある『仁』を使って作るのこの名前がつきました。仁は中国では漢方薬として使われていたそうですが、あまりにも苦いのでおいしく食べられるように、杏仁豆腐が考えられたといわれています。</p>
28	火	<p>ごはん 牛乳 とり団子と野菜の含め煮 さわらの西京焼き 三色きんぴら</p>	<p>今日は西京焼きのおはなし。魚を西京みそという白いみそで味をつけて焼く料理です。京都の伝統料理で、海が遠い京都の町でも魚をおいしく食べられるように、みそに魚をつけて保存したのがはじまりです。さわらやたらを西京焼きにして食べることが多いです。</p>
29	水	<p>サンドロールパン 牛乳 コーンスープ ロングウイナーソーセージ 野菜ソテー 冷凍パイナップル</p>	<p>今日はとうもろこしのおはなし。とうもろこしは歴史の古い食べ物で、紀元前の古代文明にもあるほどです。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられました。明治時代に北海道で栽培がはじまり、本州に伝わったといわれています。</p>
30	木	<p>わかめごはん 牛乳 かきたま汁 キャベツ入りミンチカツ こんにやくとあさりの煮物</p>	<p>今日はわかめのおはなし。わかめは海藻の一種で、日本や朝鮮半島の海でとることができます。今ではいろいろな国で食べられていますが、昔は日本と韓国でしか食べていなかったそうです。わかめのぬるぬるには、血液をサラサラにする成分が含まれています。</p>