



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	金	むぎ はん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ぎゅうにく 牛肉ときのこのカレー ふくじん つげ ツナじゃがサラダ 福神漬け	きょう 今日のはきのこのおはなし。 あき みかく た どくとく 秋の味覚としてよく食べられるきのこは、独特のかおり は ざわ とくちよう しょくざい や歯触りが特徴の食材です。まつたけ・しいたけ・しめじ にほん きこう あ なめこなど日本の気候に合うきのこもたくさんあり、種類 ほうふ もとても豊富です。
4	月	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ やさい つつ む えびと野菜の包み蒸し とりにく 鶏肉とカシューナッツの炒め煮 ミニマンゴプリン	きょう 今日のはカシューナッツのおはなし。 かたち まがたま 形が勾玉によくにているので、『勾玉の実』ともいわれ ひんけつ ふせ べんび かいげん つか ています。貧血を防いだり、便秘を改善したり、疲れを こうのう きょう きゅうしよく とるなどたくさんの効能があります。今日の給食の とりにく 『鶏肉とカシューナッツの炒め煮』は中国の料理です。
5	火	こがた きゅうにゅう 小型ロールパン 牛乳 や 焼きそば ポークウインナー ひじきサラダ ゆきみ だいふく 雪見大福	きょう や 今日のは焼きそばのおはなし。 や ちゅうか りょうり ちやおめん 焼きそばは、中華料理の『炒麺』をもとにアレンジされた にほん めん りょうり きゅうしよく や 日本の麺料理です。給食の焼きそばには、にんじん・ たま やさい 玉ねぎ・キャベツの野菜をたっぷり使って、野菜もたくさ た ん食べられるように工夫してあります。
6	水	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 なまあ ちゅうか いた 生揚げの中華炒め フーヨーハイ りんご	きょう 今日のはりんごのおはなし。 いちにち こ いしゃ とお 『一日に1個のりんごは医者を遠ざける』ということわざ ちやし ととの がイギリスにあります。りんごには、おなかの調子をを整え せいかつ しゅうかんびよう よぼう たり、生活習慣病を予防したりするなどたくさんの効能 こうのう があるためです。残さず食べられるといいですね。
7	木	むぎ はん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ちくぜん に 筑前煮 どうふ いり豆腐フライ くき いた に 茎わかめの炒め煮	きょう ちくぜん に 今日のは筑前煮のおはなし。 ちくぜんに とりにく やさい 筑前煮は鶏肉と、にんじん・ごぼう・しいたけなどの野菜 いた にじる に を炒め、だし・しょうゆ・みりんできつ汁がなくなるまで煮つ りょうり ふくおかけん きょうど りょうり ちくぜん めた料理です。福岡県の郷土料理でもあり、『筑前だき』 に 『がめ煮』ともよばれています。
8	金	にく はん きゅうにゅう 肉みそあん 牛乳 さつまいもコロツケ れんこんのさわやかサラダ	きょう 今日のはさつまいものおはなし。 むかし ちゅうごく にほん つた ながさきけん 昔、中国から日本へ伝わったさつまいもは、長崎県や かごしまけん つく あおき こんよう がくしゃ 鹿児島県でよく作られていました。青木昆陽という学者 いま かごしまけん ぜんこく ふきゅう が、今の鹿児島県である『さつまいも』のいもを全国に普及 させたことから『さつまいも』とよばれるようになりました。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
12	火	三色ごはん 牛乳 けんちん汁 かぼちやのアーモンド和え ミニアセロラゼリー	今日はアセロラのおはなし。 アセロラはさくらんぼによく似た形の赤色の果物です。 ビタミンCがとて多いのが特徴で、レモンの17倍もあります。今日の給食のようにゼリーにしたり、ジュースにしたりすることが多いです。
13	水	バターロールパン 牛乳 コーン卵スープ ミートボールのケチャップ煮 大根サラダ	今日は大根のおはなし。 品種によって年中食べることができる大根ですが、一番おいしいのは秋～冬にとれる秋冬大根だといわれています。宮重大根・桜島大根・聖護院大根など、その土地に合ったたくさんの種類の大根が日本にはあります。
14	木	ご飯 牛乳 豆じゃが さんまのみそ煮 りんご	今日は大豆のおはなし。 日本やドイツでは『畑の肉』、アメリカでは『大地の黄金』とよばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など大豆から作られるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。
15	金	麦ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え おさつスティック	今日は竜田揚げのおはなし。 竜田揚げは、肉や魚にしょうゆやみりんで下味をつけ、油で揚げて作ります。揚げることでしょうゆが紅葉のような色になることから、紅葉の名所である『竜田川』の名前をとり、『竜田揚げ』と呼ばれるようになりました。
18	月	ご飯 牛乳 ちゃんこ煮 かれいフライ ごまひじきの佃煮	今日はちゃんこのおはなし。 ちゃんこは、大相撲の力士が食べる料理のことです。力士は大きな体をつくるために、肉や野菜がたくさん入った、栄養たっぷりの料理を食べています。今日の給食は、力士の食べるようなちゃんこ煮が登場します。
19	火	ご飯 牛乳 じゃが芋入り親子煮 けんちんのだの みそナッツソースかけ みかん	今日はみかんのおはなし。 今日の給食のみかんは、『うんしゅうみかん』という種類で、江戸時代から鹿児島県で栽培されるようになった日本の代表的なみかんです。風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷり含まれています。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
20	水	<p>ごはん 牛乳 そぼろ煮 しらすねぎ入り厚焼き卵 白花豆の甘煮</p>	<p>今日はしらすのおはなし。 しらすは、いわしなどの魚の赤ちゃんのことを言います。 体は白色で、骨がやわらかくて丸ごと食べることができます。骨を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれているので、しっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう。</p>
21	木	<p>わかめごはん 牛乳 のっぺい汁 照り焼きハンバーグ おひたし ファイバーヨーグルト</p>	<p>今日はのっぺいのおはなし。 のっぺいは、全国各地に古くから伝わる郷土料理です。 里芋やにんじん、大根などをだし汁で煮た料理です。 煮ていくうちに里芋からぬめりが出て、のっぺりするところから『のっぺい』と呼ばれるようになりました。</p>
22	金	<p>スライスパン 牛乳 おからシチュー ミートローフ ボイルキャベツ えびとアーモンド</p>	<p>今日はミートローフのおはなし。 ミートローフは、アメリカ合衆国の家庭料理です。長方形のパンを焼く『ローフ』という器に、ひき肉を入れて焼くのでミートローフと呼ばれます。ひき肉と一緒に、ゆで卵やにんじん、きのこなどを入れて焼くこともあります。</p>
25	月	<p>麦ごはん 牛乳 野菜とがんとどきの煮付け 豚肉のみそステーキ 塩昆布和え</p>	<p>今日はみそのおはなし。 みそは、日本の調味料のひとつで、世界中に日本の味として広がっています。米や麦、大豆を発酵させて作ります。昔は家庭で作っていましたが、今ではほとんどのみそが工場で作られています。</p>
26	火	<p>クロスロールパン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 ミラノ風白身魚フライ フルーツミックス</p>	<p>今日はミラノ風白身魚フライのおはなし。 今日の給食では、ホキという白身魚をフライにしました。 パルメザンチーズの入った衣をつけて揚げたので、ミラノ風と呼びます。チーズの他に、バジルとパセリが入っているのよい香りがします。香りも楽しんで食べましょう。</p>
27	水	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい バンサンスー</p>	<p>今日はバンサンスーのおはなし。 バンサンスーは中華料理の一つです。中国語で『バン』はかき混ぜる、『サン』は3種類の具、『スー』は千切りのことを言います。春雨やきゅうり、ハムなどを千切りにし、酢やしゅうゆ、ごま油と混ぜた中国の酢の物です。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
28	木	クロロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草 <small>そう</small> オムレツ かんぴょうサラダ	今日は卵 <small>たまご</small> のおはなし。 卵 <small>たまご</small> には、ひよこが成長 <small>せいちよう</small> するために必要 <small>ひつよう</small> とされる、たくさん の栄養 <small>えいよう</small> が含ま <small>ふく</small> れています。たんぱく質 <small>しつ</small> をはじめ、脂質 <small>しつ</small> 、 ビタミン <small>えー</small> A、B群 <small>びぐん</small> 、鉄 <small>てつ</small> などほとんどの栄養素 <small>えいようそ</small> が含ま <small>ふく</small> れてい ます。そのため、『完全栄養食品』と呼ばれています。
29	金	ご飯 <small>はん</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さつま汁 <small>じる</small> あじの南蛮漬 <small>なんばん づ</small> コーンともやしの <small>あ</small> 和え物 <small>もの</small> おからケーキ	今日は南蛮漬 <small>なんばんづ</small> けのおはなし。 日本 <small>にほん</small> では昔 <small>むかし</small> 、ポルトガルやスペインを南蛮 <small>なんばん</small> と呼んでいま した。そして、新しい方法 <small>あたらしい ほうほう</small> で作 <small>つく</small> られる料理 <small>りょうり</small> にも南蛮 <small>なんばん</small> と名前 <small>なまえ</small> がつけられました。から揚げ <small>あ</small> にした小魚 <small>こさかな</small> をねぎや唐辛子 <small>とうがらし</small> を入れた酢 <small>いす</small> に漬 <small>つ</small> けたものを南蛮漬 <small>なんばんづ</small> けといいます。