



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	水	<p>ごはん 牛乳 生揚げの中華炒め 元気ボール 春雨の炒めもの</p>	<p>今日は元気ボールのおはなし。 元気ボールはたくさんの食べものを合わせてボールの形に作ったものです。体を作るはたらきのある魚が4種類と、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きくらげが入って栄養たっぷりです。もりもり食べて元気になろう！</p>
2	木	<p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 さわらの照り焼き ごぼうサラダ ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日は大根のおはなし。 大根は冬に美味しい野菜です。食べる場所によって味が違い、上のほうは生で食べると一番おいしく食べることができます。真ん中は甘いので煮物に、下のほうは辛いので漬物に向いています。残さず全部いただきますね。</p>
3	金	<p>ごはん 牛乳 呉汁 パンプキン花びらコロケ 小松菜とあさりの和え物</p>	<p>今日は呉汁のおはなし。 「呉」とは、大豆を水にひたして柔らかくしてすりつぶしたものをいいます。この「呉」をいれたみそ汁を「呉汁」といい、野菜をたっぷり入れて作ります。日本各地に広がる郷土料理のひとつです。</p>
6	月	<p>むぎごはん 牛乳 野菜とがんとどきの煮付け わかさぎのごまフライ 白花豆の甘煮</p>	<p>今日はわかさぎのおはなし。 わかさぎは湖に氷がはる寒い時期に美味しい魚です。氷に穴をあけて、糸をたらしつけてわかさぎを釣る「穴釣り」という方法が有名です。骨ごと食べられるので、骨を丈夫にするカルシウムをたくさんとることができます。</p>
7	火	<p>ごはん 牛乳 豚汁 五目厚焼き卵 おひたし スイートポテト</p>	<p>今日はほうれん草のおはなし。 冬が旬の野菜で、寒くなると甘味が増しておいしくなります。なぜから体を守るはたらきがあり、貧血を予防してくれる鉄分もたっぷり含まれています。残さず食べたいですね。</p>
8	水	<p>サンドイッチバンズパン 牛乳 ニョッキ入りクリームシチュー えびカツレツ 野菜ソテー</p>	<p>今日はニョッキのおはなし。 ニョッキはイタリアのパスタの一種で、小麦粉にじゃが芋やほうれん草、かぼちゃなどを入れておだんごのようにしたものです。給食のニョッキはかぼちゃを使っているので黄色をしています。もちもちしておいしいですよ。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
9	木	<p>ごはん 牛乳 みぞれ汁 けんちんしのだの みそナッツソースかけ れんこんのきんぴら</p>	<p>今日はみぞれ汁のおはなし。 「みぞれ」は、大根おろしを使っている料理につけられる名前です。大根おろしが半透明になったところがみぞれに似ていることからこう呼ばれています。料理から季節が伝わってきますね。</p>
10	金	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい みかん わかめナッツ</p>	<p>今日はみかんのおはなし。 冬になるとおいしくなるみかんは、ビタミンCがたっぷり入っています。みかんを2つ食べれば、大人が一日に必要な量が足りてしまうほどです。ビタミンCは風邪から体を守ってくれます。</p>
13	月	<p>ごはん 牛乳 中華スープ 揚げぎょうざ もやしとめんまの炒め物</p>	<p>今日はめんまのお話。 めんまは、別名『しなちく』と呼ばれています。たけのこから作られるため、しなちくの『ちく』は漢字で竹と書きます。食物繊維がたっぷり含まれていて、コリコリした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。</p>
14	火	<p>ソフトめん 牛乳 カレーソース スコッチエッグ ナタデココミックス</p>	<p>今日はりんごのおはなし。 給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮はちよっぴり硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールという血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり食べましょう。</p>
15	水	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが さばのみそ煮 たくあん和え ごま大豆</p>	<p>今日はさばのおはなし。 さばは、うま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い『まさば』と、濃い『ごまさば』があります。今日の給食に使われているさばは、まさばで、10月から2月ごろがおいしい時期です。</p>
16	木	<p>ミルクロールパン 牛乳 コーンスープ スコッチエッグ ナタデココミックス</p>	<p>今日はスコッチエッグのおはなし。 スコッチエッグは、イギリス料理のひとつです。ゆでて殻をむいた卵を、ひき肉でつつんで油で揚げた料理です。手でつまんで簡単に食べられることから、イギリスではピクニックのときによく食べられているそうです。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
17	金	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 さんまの南蛮漬け ひじきサラダ</p>	<p>今日は白菜のおはなし。 白菜は冬の野菜として、愛知県や茨城県で多く栽培されています。ビタミンCやカルシウム、食物繊維が多く含まれていて、体を温めて風邪を予防してくれるはたらきがあります。温かい鍋物には、欠かせない野菜ですね。</p>
20	月	<p>えびピラフ 牛乳 野菜スープ れんこんハンバーグの トマトソースかけ プチケーキ</p>	<p>今日のハンバーグ、何か変わった食感がしませんか？かむとしゃきしゃきした何かが入っています。その何かというのは、れんこんです。愛知県産のれんこんをたくさんいれて、しゃきしゃきのれんこんハンバーグを作りました。よくかんで食べましょう。</p>
21	火	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲティイタリアン 香草入りウインナー ブロッコリー ココアムース</p>	<p>今日はブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは、野菜の王様といわれるほどビタミンCがたっぷり含まれています。緑色のふさふさしている部分をよく見ると、とても小さな花のつぼみがたくさん集まっています。やわらかくてほんのり甘い味が特徴です。</p>





