



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
12	水	七草ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまのみそ煮 ごま大豆	春の七草を全部言えますか？せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔から、1年を元気に過ごせるように願って、春の七草を入れたおかゆを食べていました。給食でも、皆さんが元気に過ごせるように、七草ごはんが登場します。
13	木	小型ロールパン 牛乳 焼きそば ベーコンの卵巻き みかん コーヒー牛乳の素	今日はベーコンのおはなし。ベーコンは、豚肉を塩で漬けて燻製にしたものです。生の豚肉より腐りにくくて長い間、保存ができるようになっています。給食のベーコンは、発色剤という添加物を使っていないので、自然のままの茶色っぽい色をしています。
14	金	ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 キャベツ入りミンチカツ ほうれん草ともやしのじゃこ和え	今日はもやしのおはなし。もやしは豆の種を発芽させて、豆の芽と茎を食べる野菜です。薄暗い部屋で栽培されていて、太陽の光に当たらないので、緑ではなく白い色をしています。給食でよく出るもやしは、岡崎市で作られたものを使っています。
17	月	麦ご飯 牛乳 煮みそ とりとごぼうの包み蒸し 三つ葉ともやしのたらこ和え	今日は煮みそのおはなし。煮みそは、岡崎市など、三河地方に古くから伝わる家庭料理です。大根や白菜などの冬野菜をたくさん入れて、八丁みそで味付けをした鍋料理です。体を温めてくれる食材がたくさん入っているので、寒い冬におすすめです。
18	火	ご飯 牛乳 ハヤシシチュー ハムとチーズのはさみ揚げ キャベツの青じそ和え	今日はハヤシシチューのおはなし。明治時代に、西洋料理のビーフシチューをアレンジして、日本人に合うように作られたのが、ハヤシシチューです。シチューだけで食べてもおいしいですが、ご飯にかけてハヤシライスとして食べてもおいしいですね。
19	水	ご飯 牛乳 チキンボールと白菜の煮込み さわらの照り焼き れんこんのきんぴら 紫芋のスイートポテト	今日はれんこんのおはなし。れんこんは「蓮」という水草の茎で、土の中で育ちます。たくさん穴があいていて、向こう側がよく見えることから、先がよく見えて悪いことが起きないように願いをかけて、おせちなどのおめでたい料理によく使われています。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
20	木	<p>ごはん 牛乳 煮しめ 元気サラダ 納豆</p>	<p>今日は納豆のおはなし。 納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の食べ物です。 ねばりとおおいが特徴で、体をつくるもとのたんぱく質がたくさん含まれています。たれを入れる前に良くかき混ぜると、ねばりがよく出てふんわりとした食感になります。</p>
21	金	<p>スライスパン 牛乳 キャロットスープ 三色巻き揚げ かんぴょうサラダ いちごジャム</p>	<p>今日はにんじんのおはなし。 ほとんど毎日の給食で出てくるにんじんですが、一番おいしい時期は寒い冬で、寒くなると甘さが増します。カロテンという細菌やウイルスから守ってくれる栄養が多いのが特徴です。</p>
24	月	<p>ごはん 牛乳 八丁みそカレー煮 ジャーマンポテト フルーツミックス</p>	<p>今日から一週間は学校給食週間です。 学校給食週間は、戦後の食糧難の時代に、アメリカから食べ物をもらい、給食を再開することができたことを忘れないようにするためにできました。この気持ちを忘れずに残さず食べられるといいですね。</p>
25	火	<p>ごはん 牛乳 たまご汁 わかさぎの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え おから豆乳マフィン</p>	<p>今日はブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは愛知県の田原市でたくさんとれる野菜です。わたしたちが食べている緑色の部分はブロッコリーの花のつぼみです。そのため、「めはなやさい」や「みどりはなやさい」ともいわれています。</p>
26	水	<p>しらたま 牛乳 カレー南蛮 いかフライ ごぼうサラダ</p>	<p>今日は南蛮のおはなし。 スペイン・ポルトガル・オランダなどの南蛮の国々から日本に伝わった材料や調理方法を使った調理をこの名前呼びます。今では、ねぎやとうがらしを使った料理につけるのが一般的です。</p>
27	木	<p>元気百倍!五色混ぜこみごはん 牛乳 三根五菜みそ汁 厚焼き卵 ソフトヨーグルト</p>	<p>今日の元気百倍!五色混ぜこみごはんは、夏休みに行われた学校給食メニューコンクールで最優秀賞をとった大門小学校5年生の子が考えた料理です。肉・ちくわ・大豆・にんじん・こんにやくなどとてもたくさんの材料が使っています。元気百倍でパワーがたくさんです。そうですね。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
28	金	<p>米粉ロールパン 牛乳</p> <p>ホタテ入りカリフラワーのシチュー</p> <p>愛知のハンバーグトマトソースかけ</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>ブルーベリーゼリー</p>	<p>今日はカリフラワーのおはなし。</p> <p>カリフラワーはキャベツの変種で、「はなやさい」や「はなキャベツ」ともよばれています。キャベツは葉を食べる野菜ですが、カリフラワーは白いつぼみの部分を食べます。霜が降りる寒い時期においしい野菜です。</p>
31	月	<p>麦ごはん 牛乳</p> <p>すき焼き</p> <p>焼きししゃも</p> <p>りんご</p>	<p>今日はししゃものおはなし。</p> <p>ししゃもは、体長15センチくらいの小さな魚です。骨ごと食べられるので、歯や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。その量は牛乳の6倍もあります。成長期のみなさんにはぴったりの食べ物ですね。</p>

