



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	水	こがた ぎゅうにゅう 小型ロールパン 牛乳 スパゲッティインディアン ミートボールの ケチャップ煮 ナタデココミックス	きょう 今日はナタデココのおはなし。 ナタデココは、ココナツジュースをナタ菌という菌で発酵 させて固めたフィリピンのデザートです。独特な菌ごたえ があり、食物繊維というおなかのそうじをしてくれる栄養 もたくさん入っています。
2	木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ごもくに 五目煮 ちゃ 茶わんむし キャベツのゆかり和え	きょう ちゃ 今日は茶わんむしのおはなし。 ちゃ え どしだい きょうと にほんぜんこく ひろ 茶わんむしは江戸時代に京都から日本全国に広がった といわれています。茶わんを器に使い作ったことからこ の名前がつけました。今は、卵を使ったものが多いです が、昔は、豆腐や山芋、豆乳などで作っていたそうです。
3	金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 じる すまし汁 や いわしのかば焼き おひたし せつぶんまめ 節分豆	きょう せつぶん 今日は節分のおはなし。 せつぶん ひ ふく うち おに そと ごえ だいず 節分の日には、「福は内、鬼は外」とかけ声とともに大豆 をまきますね。これは、厄を払い、鬼をやつけるためです。 また、鬼の嫌いないわしの頭をヒイラギにさし、門の前に たてて、鬼をひきつけないようにします。
4	月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 なまあ ちゅうかいた 生揚げの中華炒め はるま 春巻き わかめサラダ ミニマンゴプリン	きょう 今日はわかめのおはなし。 にほん ちゅうせんはんとう うみ かいそう いま わかめは日本や朝鮮半島の海でとれる海藻です。今で はいろいろな国で食べられています。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。
7	火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 に ちゃんこ煮 さいきょう や さわらの西京焼き こんにやくとあさりのにもの	きょう に 今日はちゃんこ煮のおはなし。 に すもうべや た りょうり ちゃんこ煮は相撲部屋で食べられているなべ料理です。 ちゃんこは、「おっさん」という意味で、相撲部屋の料理 人のことをいいます。ちゃんこ番という料理当番が、たく さんの材料を使って作り、みんなで食べているそうです。
8	水	ごもく ぎゅうにゅう 五目ラーメン 牛乳 や 焼きぎょうざ ザーサイソテー ヨーグルト	きょう 今日はザーサイのおはなし。 ちゅうごく ちんさいとう やさい ザーサイは中国のつけものです。「青菜頭」という野菜を しお つ つく ちゅうごく しせんしょう 塩やとうがらしで漬けて作ります。中国の四川省で つくられたものが有名です。本場中国では、おかゆに入 れたり、中華まんやぎょうざの具にしたりします。



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 みそ煮 いり豆腐フライ 小松菜のアーモンド和え</p>	<p>今日は小松菜のおはなし。 江戸時代、東京の小松川というところでたくさん作られていたことから、小松菜という名前がつけました。冬の寒い時期にもよく育つので「冬菜」という別名もあります。色が濃く、肉厚な大きい葉のものがおいしいです。</p>
10	金	<p>ごはん 牛乳 チキンカレー ツナじゃがサラダ 桃の杏仁豆腐</p>	<p>今日は杏仁豆腐のおはなし。 杏仁豆腐は中国から伝わったデザートです。あんずの種の汁を固めて絞って作るのが本来ですが、今ではなかなか手に入りにくいので、牛乳を寒天で固めたものが一般的になっています。</p>
14	月	<p>むぎごはん 牛乳 シャーレン豆腐 コーンしゅうまい 切りほしだいこんの中華煮 ミニ洋梨ゼリー</p>	<p>今日はシャーレン豆腐のおはなし。 シャーレンは中国語で「えびのむきみ」のことをいいます。シャーレン豆腐は名前のおとおり、むきえびと豆腐の炒めものになります。給食ではマッシュルームやさやえんどうなどたくさんの材料を入れて栄養たっぷりに仕上げます。</p>
15	火	<p>ミルクロールパン 牛乳 じゃが芋スープ れんこんハンバーグのソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ</p>	<p>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。れんこんは細かく切ると、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、すりおろすともっちりとした食感になります。2つの食感が楽しめるおもしろい食べ物です。</p>
16	水	<p>わかめごはん 牛乳 豆乳みそ汁 ぶりの三河みりん焼き きんぴら おさつスティック</p>	<p>今日は三河みりんのおはなし。 みりんは日本料理に使われる調味料の一つです。料理にまろやかな甘みを加え、つやを出します。碧南市など三河地方で作られているものを『三河みりん』と呼び、普通のみりんより時間をかけてじっくり作られています。</p>
17	木	<p>クロワッサン 牛乳 ポークビーンズ ツナチーズオムレツ バジルスパゲッティ</p>	<p>今日はクロワッサンのおはなし。 クロワッサンは、フランスで作られたパンで三日月の形をしています。独特のサクサクした食感は、パンの生地にはバターをはさんで何度も折りたたむことで作られます。手間をかけることで、良い食感とおいしさが生まれます。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
18	金	<p>ごはん 牛乳 チャプチェ えびカツ きんかん</p>	<p>今日はきんかんのおはなし。 きんかんはみかんの仲間ですが、みかんのようには食べません。きんかんの果肉は、とても酸っぱくて少し苦い味がします。そのため、表面の皮だけを上手に食べると、甘くておいしく食べることができます。挑戦してみましょう！</p>
21	月	<p>菜の花ごはん 牛乳 豚汁 いかフライのレモン じょうゆ煮 ガトーショコラ</p>	<p>今日は菜の花のおはなし。 菜の花は、野菜の花という意味で、野菜の『さい』の字をとって『菜の花』と書きます。春によく見かける、黄色い小さな花を咲かせる植物です。花が咲く前のものが柔らかく甘みがあり、おひたしにしてよく食べられています。</p>
22	火	<p>サンドロールパン 牛乳 かぶのクリームシチュー ロングウイナーソーセージ 野菜ソテー 固形チーズ</p>	<p>今日はかぶのおはなし。 かぶは、春の七草のひとつで『すずな』のことです。日本で最も古くから栽培されている野菜で、白い根も緑の葉もまるごと食べることができます。寒さに強く、甘くて柔らかいので、漬け物や煮物にして冬によく食べられています。</p>
23	水	<p>麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ ミルクプリン</p>	<p>今日はビビンバのおはなし。 ビビンバは、韓国の料理です。どんぶりにご飯と野菜と肉や卵などの具を入れて、よく混ぜて食べます。韓国ではコチュジャンと呼ばれる甘辛いみそをかけて食べています。給食でも、野菜と肉をご飯に混ぜて食べましょう。</p>
24	木	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが さけの塩焼き いよかん</p>	<p>今日はいよかんのおはなし。 いよかんは、明治時代から愛媛県で多く栽培されていました。愛媛県の昔の名前である、『伊予の国』にちなんで『いよかん』と名付けられました。ビタミンCがたくさん含まれているので、風邪の予防にはぴったりの果物です。</p>
25	金	<p>親子南蛮うどん 牛乳 大学芋 ひじきサラダ 味付け小魚</p>	<p>今日は大学芋のおはなし。 大学芋は、さつまいもを油で揚げ、甘い蜜をかけて作ります。今から80年くらい前に、東京で作られるようになりました。さつまいもは、エネルギーのもとになったり、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
28	月	<p>ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>にく ときのこのみぞれ 煮 とり肉ときのこのみぞれ煮</p> <p>わかさぎのごまフライ</p> <p>りんご</p> <p>のりたまふりかけ</p>	<p>きょう しんこんだて 今日は新献立のおはなし。</p> <p>きょう こんだてひょう み いろ ちが こんだてめい 今日の献立表をよく見てみましょう。色の違う献立名があ</p> <p>ります。はじ きゅうしょく どうじょう こんだて いろ か ります。初めて給食に登場する献立は、色が変わってありま</p> <p>す。みな き かげつ いちど かなら どうじょう す。皆さん気づいていましたか？1ヶ月に一度は必ず登場</p> <p>しています。たの しています。楽しみにしててくださいね！</p>