



給食のおはなし

1	水	ご飯 牛乳 ホイコーロー ショーロンポー もも (缶)	今日はショーロンポーのおはなし。中国語で「シャオロンポー」と言い、「小さな肉まんじゅう」という意味です。普通の肉まんとは違うところは、包んでいる皮が薄く、ぎょうざやしゅうまいの皮に似ていることと、包んである肉に、豚の皮からとった濃いスープが加えてあることです。
2	木	ふき入りちらし寿司 牛乳 すまし汁 キャベツ入りミンチカツ かしわもち	今日はかしわもちのおはなし。かしわもちは平たく丸めたもちを二つに折り、あんをはさんでかしわの葉で包んだ和菓子です。かしわの葉は新芽がでないと古い葉が落ちないため「家系が途絶えない」という縁起を担いで端午の節句に食べられています。
7	火	ご飯 牛乳 みそ汁 肉団子の甘酢あん ごぼうと枝豆のサラダ いちごクレープ	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。
8	水	小型ロールパン 牛乳 スパゲッティインディアン 香草入りウインナー コールスローサラダ キャンディチーズ	今日はスパゲッティのおはなし。スパゲッティはイタリアの代表的なめんです。デュラム小麦という小麦粉を使って作ります。イタリアにはいろいろな種類のめんがありますが、長さによって名前が変わり、2.5ミリよりも細い筒状のものをスパゲッティといいます。
9	木	みそ煮込み牛丼 牛乳 吉野汁 たくあん和え	今日は吉野汁のおはなし。奈良県の吉野地方で「くず」という植物の根から「くず粉」を作っており、これを使ってとろみのある舌触りのよい汁を作っていました。そのため、くず粉でとろみをつけた汁が吉野汁といわれるようになりました。
10	金	ご飯 牛乳 じゃが芋の煮付け ししゃもフライ 人参しりしり岡崎バージョン	今日は高橋人参のおはなし。今日の「人参しりしり岡崎バージョン」に使われている人参は、六ツ美学区の高橋町で採れたものです。地元で採れた春にんじんは甘みがあっておいしいですね。しっかり食べましょう。
13	月	ご飯 牛乳 チャプチェ えびカツレツ 冷凍パイナップル	今日はチャプチェのおはなし。チャプチェとは、細切りにした野菜やきのこをいためた伝統的な韓国の王族が食べた料理でした。この料理が中国に伝わり、春雨をいれた料理になりました。100年ほど前に春雨入りのチャプチェが中国から韓国にふたたび伝えられ、韓国料理として日本でも食べられるようになりました。

14	火	<p>わかめご飯 牛乳 まぐろと野菜の煮付け つくね串 根菜とひじきのピリ辛いため ミニ洋梨ゼリー</p>	<p>今日は洋梨のおはなし。洋梨は江戸時代に日本に渡来し、明治時代に入ると多くの種類の洋梨が作られるようになりました。洋梨の果肉は甘くて、華やかな香りがあります。洋梨は、独特の食感や香りをいかして、今日のようなゼリーの他にもジャムやタルトなど洋菓子に使われることが多くあります。</p>
15	水	<p>ご飯 牛乳 ハヤシチュー おからサラダ メロン</p>	<p>今日はおからのおはなし。おからは、豆腐を作る際にできる豆乳をしぼった残りかすです。おからには、「うのはな」「きらず」などの別名があり、昔から食べられています。おからは、豆乳のしぼりかすですが、食物繊維やカルシウムを多く含んでおり、低カロリーで高タンパク質な食品としても注目されています。</p>
16	木	<p>クロワッサン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 ツナチーズオムレツ アスパラソテー</p>	<p>今日はアスパラガスのおはなし。アスパラガスは、春から夏にかけてとれる野菜です。土からニョキニョキと芽を出し、夏の成長期には半日で10cmも伸びるので、一日に朝と晩の2回収穫を行います。緑色のグリーンアスパラガスだけではなく、白や紫色のアスパラガスもあります。</p>
17	金	<p>麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし さばのみそ煮 キャベツの青じそ和え わかめナッツ</p>	<p>今日は高野豆腐のおはなし。鎌倉時代、和歌山県にある高野山のお寺のお坊さんが、寒い冬に、豆腐を外におき忘れて、カチカチに凍らせてしまったのがはじまりだといわれています。凍った豆腐を翌朝とかして食べたところ、食感がおもしろく、おいしかったので食べられるようになりました。</p>
20	月	<p>ご飯 牛乳 親子煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ ビーンズサラダ</p>	<p>今日はビーンズサラダのおはなし。「豆」は、世界中で食べられていて栄養価の高い食べ物です。今日のビーンズサラダには赤いんげん豆、白いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆が入っています。それぞれの豆の形や食感などを楽しんで食べてください。</p>
21	火	<p>スライSPAN 牛乳 キャロットスープ 卵入りハンバーグ カラフルソテー りんごジャム</p>	<p>今日はソテーのおはなし。ソテーとは、フランス語でいためるという意味です。今日の給食の野菜ソテーは、キャベツともやしを油でいためて作りました。油を使って短い時間で作るので野菜に含まれている、体の調子を整えるビタミンをたくさん取ることができます。</p>
22	水	<p>ご飯 牛乳 五目煮 レバーとまぐろのアーモンド和え 冷凍みかん</p>	<p>今日は五目煮のおはなし。五目煮の『五目』は、たくさんの材料をいれどりよくそろえ、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、豚肉の生揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげんと、たくさんの材料が使っています。</p>

23	木	<p>ソフトめん 牛乳 カレー南蛮 とり肉の竜田揚げ 枝豆 雪見大福</p>	<p>今日はソフトめんのおはなし。 ソフトめんは正式名称を『ソフトスパゲッティ式めん』といい、1960年代、パンしかなかった学校給食の主食を増やすために開発されました。ビタミンB1やビタミンB2を強化してある給食ならではのめんです。</p>
24	金	<p>麦ご飯 牛乳 肉団子の中華煮 魚ぎょうざ ザーサイソテー</p>	<p>今日は麦ごはんのおはなし。 麦ごはんは、白米と大麦と混ぜてたいてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米と比べると少し硬いので、よくかんで食べましょう。</p>
27	月	<p>ご飯 牛乳 豆腐のオイスターソースいため えびしゅうまい 高菜のいため物</p>	<p>今日は高菜のおはなし。 高菜は熊本県や福岡県で多く作られています。葉っぱや茎がやわらかく、おもに漬物として食べられています。高菜の漬物を油でいためると高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。</p>
28	火	<p>ご飯 牛乳 豚汁 れんこんのはさみ揚げ 白花豆の甘煮</p>	<p>今日は白花豆のおはなし。 白花豆は、その名の通り白い大きな花を咲かせます。江戸時代の終わりに日本に伝わってきましたが、当時はきれいな花をながめて楽しんでいました。食べるようになったのは明治時代からです。給食では、甘く煮ているので味わって食べましょう。</p>
29	水	<p>かつおご飯 牛乳 とり団子と野菜の含め煮 磯華卵巻き ココアバナナドッグ</p>	<p>今日はかつおのおはなし。 かつおは、日本の海を回遊する魚です。えさを追いかけて北に泳いでかつおを「初がかつお」と言い、えさをたくさん食べて南へ泳いでいくかつおを「戻りがかつお」と言います。かつおには、脳を元気にさせるDHAが含まれています。</p>
30	木	<p>ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト</p>	<p>今日はビビンバのおはなし。 ビビンバは韓国の混ぜごはん、韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。残りごはんに、ナムルと言われる野菜のおひたしと、いためた肉、卵をのせてよく混ぜ、スッカラと呼ばれるスプーンで食べるのが韓国式です。</p>
31	金	<p>クロールパン 牛乳 ポークビーンズ あじのアーモンドフライ アロエミックス</p>	<p>今日はアロエのおはなし。 アロエの種類は240以上もあります。そのうち一般的に食べられるのは「アロエベラ」という種類です。アロエの葉っぱには、皮ふに塗ると日焼けなどの炎症をおさえる効果もあり、薬としても使われます。給食では甘いシロップづけのものを使っています。食感を楽しみましょう。</p>