



給食のおはなし

| | | | |
|----|---|--|---|
| 8 | 水 | <p>七草ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまのみそ煮 乾燥黒豆</p> | <p>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。給食でもみなさんが元気に過ごせるように、七草ごはんが登場します。</p> |
| 9 | 木 | <p>ごはん 牛乳 チャプチェ 春巻き バンバンジー</p> | <p>今日はバンバンジーのおはなし。 バンバンジーは、中華料理のひとつです。ゆでたとり肉にごまを使ったドレッシングをかけて作ります。給食では、辛みをおさえて食べやすい味付けにしています。ごまドレッシングで野菜もたっぷり食べられそうですね。</p> |
| 10 | 金 | <p>ごはん 牛乳 生揚げの含め煮 キャベツ入りミンチカツ みかん</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> |
| 14 | 火 | <p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 ねぎ入り厚焼き卵 白菜のゆかり和え</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> |
| 15 | 水 | <p>麦ごはん 牛乳 ワタンスープ レバーとさつまいものアーモンド和え ブロッコリーのオイスターソースいため</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> |
| 16 | 木 | <p>カレー南蛮 牛乳 しゅうまい かんぴょうサラダ いちごヨーグルト</p> | <p>今日はかんぴょうのおはなし。 うりの仲間の夕顔という植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょうといいます。すしの具にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方ですね。</p> |
| 17 | 金 | <p>ごはん 牛乳 豚汁 かれいフライ 小松菜のごま和え</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> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 20 | 月 | <p>ごはん 牛乳 チキンボールと白菜の煮込み さわらの照り焼き れんこんきんぴら</p> | <p>きょう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、おせちなどのめでたい料理などによく使われています。</p> |
| 21 | 火 | <p>ソフトフランスパン 牛乳 かぶのクリームシチュー 愛知のハンバーグトマトソースかけ りんご</p> | <p>きょうは愛知のハンバーグのおはなし。 今日のハンバーグには愛知県産の食材が多く使われています。豚肉、鶏肉、玉ねぎ、キャベツが愛知県でとれた食材です。愛知の恵みを味わって食べましょう。</p> |
| 22 | 水 | <p>ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため 魚ぎょうざ ナムル</p> | <p>きょうはほうれん草のおはなし。ほうれん草は、冬が旬の野菜で、寒くなると甘みがましておいしくなります。風邪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> |
| 23 | 木 | <p>むぎごはん 牛乳 のっぺい汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 マンナンサラダ のりたまふりかけ</p> | <p>きょうは里芋のおはなし。里芋は、山で採れる「山芋」に対し、里で採れるので「里芋」と呼ばれています。日本には、中国を経て縄文時代に伝わったといわれる、歴史ある野菜です。里芋のぬるっとした成分は、ガラクトンといい、免疫力を高める効果があるとされています。</p> |
| 24 | 金 | <p>ごはん 牛乳 煮しめ カルちゃんおひたし 納豆</p> | <p>きょうから一週間は学校給食週間です。日本は、戦後の食糧不足のときに、アメリカから食べ物をもらっていました。学校給食週間は、そのようにして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。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べられるといいですね。</p> |
| 27 | 月 | <p>ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ほうれん草チーズオムレツ ナタデココミックス</p> | <p>きょう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。</p> |
| 28 | 火 | <p>むぎごはん 牛乳 じゃが芋スープ なすたっぷりのドライカレーwith八丁みそ ごぼうサラダ</p> | <p>きょうは「なすたっぷりのドライカレーwith八丁みそ」のおはなし。この献立は、昨年の夏に行われた、給食メニューコンクールで最優秀賞をとった献立です。野菜たっぷりのドライカレーに八丁みそを入れることでコクがでるように工夫されています。味わって食べましょう。</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 29 | 水 | <p>ごはん 牛乳 たまご汁 めひかりのから揚げ ブロッコリーのおかか和え ミニ洋梨ゼリー</p> | <p>今日はめひかりのおはなし。めひかりは、三河湾でとれる地元の魚です。白身で柔らかくおいしい魚です。給食では骨ごと食べられるように唐揚げにしてあるので、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれます。しっかりと食べられるといいですね。</p> |
| 30 | 木 | <p>ごはん 牛乳 家康鍋 チキンみぞれステーキ ツナとひじきのいため煮</p> | <p>今日は家康鍋のおはなし。家康鍋は、徳川家康が好んで食べたといわれている鍋です。魚のつみれ団子と地域でとれた野菜を使い、八丁みそ仕立てにしています。味わって食べましょう。</p> |
| 31 | 金 | <p>米粉ロールパン 牛乳 キャロットスープ ミートボールのケチャップ煮 切り干し大根サラダ</p> | <p>今日は切り干し大根のおはなし。切り干し大根は、冬のおいしい大根を細かく刻んで、天日干しして乾燥させたものです。昔は、大根の収穫時期が限られていたことや、保存用の冷蔵庫もなかったため、一番たくさんとれる冬の時期に干し大根にして保存食として食べていました。</p> |