



給食のおはなし

3	月	ちらしずし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ひじきつみれ汁 ヒレカツ いがまんじゅう	今日はいがまんじゅうのおはなし。いがまんじゅうは、愛知県の三河地方に古くから伝わる和菓子です。昔から、女の子の健やかな成長を願う行事の「ひな祭り」でよく食べられています。米粉を使ったもちであんこを包んで蒸すことで、もちもちの食感になります。
4	火	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 豆じゃが いわしの八丁みそ煮 たくあん和え	今日はいわしのおはなし。「いわし」といえば一般に「まいわし」のことです。いわしは、DHAやEPAが多く含まれていて、頭のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。しっかりと食べられるといいですね。
5	水	サンドイッチロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コーンシチュー ロングウインナーソーセージ キャベツソテー	今日はどうもろこしのおはなし。どうもろこしの歴史は古く、紀元前の古代文明のころから食べられています。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられました。明治時代に北海道で栽培がはじまり、本州に伝わったといわれています。
6	木	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 枝豆と豚肉のケチャップ煮 かに玉 もやしとメンマのいため物	今日のもやしのおはなし。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。
7	金	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 筑前煮 かれいフライのレモンじょうゆ煮 みつ葉ともやしのたらこ和え	今日筑前煮のおはなし。筑前煮は、九州で食べられている郷土料理です。九州では『がめ煮』と言われ、いろいろなものを集めるという意味の『がめる』という方言から名づけられました。名前のとおり、いろいろな野菜と、とり肉を煮こんで作ります。
10	月	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 豆腐とあさりのみそ汁 ハムとチーズのはさみ揚げ ひじきの煮付け	今日あさりのおはなし。あさりは、冬から春にかけてがおいしく食べられる時期です。とてもおいしいですが、汁の中に入れて、今日の給食のように佃煮としてもおいしく食べられます。
11	火	スライスパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 野菜スープ ししゃもフライ ミルクおから りんごジャム	今日ししゃものおはなし。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。

12	水	<p>マーボーめん 牛乳 魚ぎょうざ ごぼうと枝豆のサラダ</p>	<p>今日はごぼうのおはなし。ごぼうは平安時代に薬草として伝わってきたといわれています。独特の香りと歯ごたえをもち、古くから親しまれていますが、日本以外ではほとんど食べられていないようです。ごぼうには、食物せんいがたくさん含まれていて、おなかの調子を整える効果があります。</p>
13	木	<p>麦ご飯 牛乳 うずらの卵入りカレースープ ハンバーグ ちょうちょマカロニサラダ</p>	<p>今日はちょうちょマカロニのおはなし。3月も下旬になり、春らしくなってきましたね。今日の給食は、春をイメージして、ちょうちょの形のマカロニを使いました。この形のマカロニをイタリア語では「ファルファッレ」といいます。</p>
14	金	<p>赤飯 牛乳 あおさ入りすまし汁 とり肉の竜田揚げ 菜の花和え いちごクレープ</p>	<p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日の給食には6年生の卒業祝いの意味をこめて、赤飯がつかます。もち米を使っているのもっちりとしたご飯になっています。小学校生活最後の給食を、仲間とともに楽しんで食べてくださいね。</p>
17	月	<p>ご飯 牛乳 かきたま汁 さばのごまみそ焼き りんごヨーグルト</p>	<p>今日はヨーグルトのおはなし。ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を入れて発酵させた食品です。たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどが、より体に吸収されやすい形に変化しています。また、牛乳などに含まれている栄養素の本来の働きに加えて乳酸菌の働きがプラスされています。</p>
18	火	<p>麦ご飯 牛乳 まぐろと野菜の煮付け 肉団子の甘辛煮 切り干し大根サラダ</p>	<p>今日はまぐろのおはなし。まぐろは種類によっては、2～3メートルの大きさにもなる、世界中の海で見られる魚です。まぐろの仲間にはいくつもの種類があり、日本でよく食べられている種類にはクロマグロ、ミナミマグロ、キハダ、メバチなどがあります。</p>
19	水	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティインディアン さわらのハーブ焼き パイナップル(缶)</p>	<p>今日はパイナップルのおはなし。パイナップルには、たんぱく質の消化を助けるはたらきがあり、胃もたれを防いでくれます。さらに、ビタミンが多く含まれていて疲れをとってくれる効果などがあります。日本では沖縄で多く作られています。</p>