



給食のおはなし

9	水	<p>ごはん 牛乳 すまし汁 いかのフリッター キャベツのカラフル和え</p>	<p>今日から給食がスタートします。 給食には、みんなが学校で元気に過ごしたり、大きく成長するために必要な栄養がたくさんつまっています。 好ききらいなく食べましょう。</p>
10	木	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ロングウィンナーソーセージ ひじきサラダ</p>	<p>今日はウィンナーのおはなし。 ウィンナーは、オーストリアのウィーン地方が発祥で、正式名称をウィンナーソーセージといいます。羊の腸を使って作ったもの、または太さが20mm未満のものをウィンナーソーセージと呼びます。</p>
11	金	<p>麦ごはん 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 いわしの梅煮 たけのこの土佐炒め</p>	<p>今日は梅干しのおはなし。みなさんはすっぱい梅干しが好きですか？このすっぱさに梅干しのヒミツがあります。私たちの体は、すっぱいものを食べると、おなかのはたらき出します。また、梅干しには疲れをとってくれる効果もあります。</p>
14	月	<p>さくらごはん 牛乳 みそ汁 ささみとチーズのフライ 花見団子</p>	<p>今日は桜ごはんのおはなし。 鮭のほぐした身と、桜の形をしたかわいいかまぼこで、春を思いせる料理にしました。やさしい味でご飯がおいしく食べられます。もりもり食べて勉強に運動にがんばりましょう。</p>
15	火	<p>ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さわらの西京焼き 塩昆布和え</p>	<p>今日はさわらのおはなし。さわらは漢字で魚偏に春と書きます。3～5月が旬ですが、年中回遊しているため産地によって旬がことなります。サチゴからナギ、ナギからサワラと成長することにより名前が変わる出生魚です。</p>
16	水	<p>カレー南蛮うどん 牛乳 卵入りハンバーグ 枝豆 雪見大福</p>	<p>今日の献立表には星印がついていることに気づきましたか。献立表に星印がついている日は、リクエストランチの日です。今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食のリクエストができます。3年に1度リクエストできる日がまわってくるので、楽しみにしててくださいね。</p>
17	木	<p>ごはん 牛乳 親子煮 ししゃもフライ 磯香和え</p>	<p>今日はのりのおはなし。 今日の磯香和えはのりを使った和え物です。のりにはカルシウム、ビタミン、食物繊維などがたくさん含まれています。のりの風味を楽しみながら、たくさん食べてください。</p>

18	金	<p>むぎごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 レバーとまぐろのアーモンド和え ミニアセロラゼリー</p>	<p>きょう今日はレバーのおはなし。レバーには、体中に酸素を運ぶ鉄がたくさん含まれています。生ぐさいにおいや、食感が苦手な子もいるかもしれませんが、給食では少しこい味付けにして、苦手な子にも食べやすい工夫をしています。チャレンジしてみてくださいね。</p>
21	月	<p>ごはん ぎゅうにゅう 豆腐のオイスターソース炒め 春巻き 切り干大根の中華煮</p>	<p>きょう今日はオイスターソースのおはなし。オイスターとは、海にいるカキのことで、オイスターソースは中国の調味料の1つです。カキの煮汁を煮詰めて作るため、うまみがたっぷり入っています。中華料理の炒め物や煮込み料理に使われる調味料で、今では日本でもよく使われています。</p>
22	火	<p>せきはん ぎゅうにゅう かきたま汁 和風肉団子 みつ葉ともやしのたらこ和え いちごタルト</p>	<p>きょう今日は一年生の入学と、2～6年生の進級をお祝いする献立です。小豆の入った赤飯は、「厄を払う」という言い伝えから、祝い事や行事食として食べられています。赤飯に小豆を使うのは、体によい食材といわれているからです。小豆が苦手な子が多いですが、がんばって食べてくださいね。</p>
23	水	<p>サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー 大根サラダ</p>	<p>きょう今日はソーセージのおはなし。ソーセージは、ぶた肉や牛肉などを塩に漬けてから味付けし、羊などの動物の腸につめて作ります。日本には、江戸時代にオランダ人によって伝えられたといわれています。料理に使うとうまみが出て、おいしくしあがります。</p>
24	木	<p>ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ 白桃シャーベット</p>	<p>きょう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>
25	金	<p>ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの煮付け 五目厚焼き卵 チンゲンサイの煮浸し</p>	<p>きょう今日はチンゲン菜のおはなし。チンゲン菜は白菜の仲間で、日本ではよく知られている中国野菜です。ビタミン・ミネラルが豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。</p>
28	月	<p>ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー おからサラダ フルーツミックス</p>	<p>きょう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。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>

