



給食のおはなし

1	木	山菜ちらしご飯 牛乳 豆腐のお吸い物 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。
2	金	ご飯 牛乳 五目煮 さばのおかか煮 切り干し大根サラダ	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ろいろよくそろえ、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・生揚げ・じゃが芋・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。
7	水	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー しゅうまい 桃(缶)	今日はしゅうまいのおはなし。日本ではおかずとして食べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な食事として食べられています。肉やえびや野菜など、包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。
8	木	ご飯 牛乳 じゃがいも入り親子煮 さよりの磯香天ぷら ひじきの煮付け	今日はさよりのおはなし。さよりは3~4月が旬の魚です。形が針のように細いことから漢字では細い魚、または針に魚と書いてさよりと読みます。脂肪がほとんどなく、さっぱりとしておいしい魚です。
9	金	スライスパン 牛乳 コーンスープ ポークウィンナー マンナンサラダ ブルーベリージャム	今日はブルーベリーのおはなし。ブルーベリーは青紫色の1cm位の丸い実で、味は甘酸っぱく、そのまま食べたり、今日の給食のようにジャムなどに加工したりします。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が含まれており、目に良いといわれています。
12	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 魚ぎょうざ ザーサイソテー	今日はザーサイのおはなし。ザーサイは中国の漬けものです。「青菜頭」という野菜を塩やとうがらしで漬けて作ります。中国の四川省で作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。
13	火	わかめご飯 牛乳 豚汁 れんこんのはさみ揚げ 元気サラダ いちごクレープ	今日は豚肉のおはなし。豚肉は、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体を元気にするビタミンB1も多く含まれています。玉ねぎやねぎと一緒に食べると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとるはたらきが増えます。

14	水	小型 ^{こがた} ロールパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 焼きそば ^や ごぼうと枝豆 ^{えだまめ} のサラダ 冷凍 ^{れいとう} みかん	今日 ^{きょう} は焼きそばのおはなし。焼きそばは、中華料理 ^{ちゅうかりょうり} の『炒麵 ^{ちやめん} 』をもとにアレンジされた日本の麵料理 ^{めんりょうり} です。給食 ^{きゅうしょく} の焼きそばには、にんじん・玉ねぎ ^{たまねぎ} ・キャベツ ^{きゃべつ} の野菜 ^{やさい} をたっぷり ^{つか} 使って、野菜 ^{やさい} もたくさん ^{たくさん} 食べられるように工夫 ^{くふう} してあります。
15	木	かつおご飯 ^{かつおごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} けんちん汁 ^{けんちんじゅう} 厚焼 ^{あつや} き卵 ^{たまご} ミニ洋梨ゼリー ^{ようなし}	今日 ^{きょう} はかつおのおはなし。かつおは、日本の海 ^{うみ} を回遊 ^{かいゆう} する魚 ^{さかな} です。えさを追いかけて北 ^{きた} に泳いでいくかつおを「初 ^{はつ} がつお」と言い、えさをたくさん ^{たくさん} 食べて南 ^{みなみ} へ泳いでいくかつおを「戻 ^{もど} りがつお」と言います。かつおには、脳 ^{のう} を元氣 ^{げんき} にさせるDHAが含まれ ^{含まれ} ています。
16	金	麦 ^{むぎ} ご飯 ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} えびと高野豆腐 ^{こうやどうふ} のうま煮 ^に レバー入り白ごまつくね ^{いしろ} キャベツのゆかり和え ^あ	今日 ^{きょう} は高野豆腐 ^{こうやどうふ} のおはなし。鎌倉時代 ^{かまくらじだい} 、和歌山県 ^{わかやまけん} にある高野山 ^{こうやさん} のお寺 ^{てら} のお坊さん ^{ぼうさん} が、寒い冬 ^{さむいふゆ} に、豆腐 ^{とうふ} を外 ^{そと} におき忘れて、カチカチに凍 ^{こお} らせてしまったのがはじまりだといわれています。凍 ^{こお} った豆腐 ^{とうふ} を翌朝 ^{よくあさ} とかして食べたところ、食感 ^{しょくかん} 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 た。
19	月	ご飯 ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆腐 ^{とうふ} とえびの中華スープ ^{ちゅうか} 肉団子 ^{にくだんご} の甘酢あん ^{あまず} 高菜 ^{たかな} の炒め物 ^{いたもの}	今日 ^{きょう} は高菜 ^{たかな} のおはなし。高菜 ^{たかな} は熊本県 ^{くまもとけん} や福岡県 ^{ふくおかけん} で多く作 ^{つく} られています。葉 ^は っぱや茎 ^{くき} が柔 ^{やわ} らかく、漬物 ^{つけもの} としてよく食べられています。高菜 ^{たかな} の漬物 ^{つけもの} を油 ^{あぶら} で炒 ^{いた} めると香 ^{かお} りが強 ^{つよ} くなり、とてもおいしくなります。今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} でも、風味 ^{ふうみ} を確かめながら食べ ^た てみましょう。
20	火	ソフトめん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉みそあん ^{にくみそあん} けんちんしのだの煮付け ^{につけ} かんぴょうサラダ	今日 ^{きょう} はソフトめんのおはなし。ソフトめんは正式名称 ^{せいしきめいしよう} を『ソフトスパゲッティ式めん ^{しきめん} 』といい、1960年代 ^{ねんだい} 、パンしかなかった学校給食 ^{がっこうきゅうしょく} の主食 ^{しゅしょく} を増やすために開 ^{かい} 発 ^{はつ} されました。ビタミンB1やビタミンB2を強化 ^{きょうか} してある給食 ^{きゅうしょく} ならではのめんです。
21	水	クロワッサン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいもの洋風煮 ^{ようふうに} えびカツレツ アスパラソテー	今日 ^{きょう} はアスパラガスのおはなし。アスパラガスは、春 ^{はる} から夏 ^{なつ} にかけてとれる野菜 ^{やさい} です。土 ^{つち} からニョキニョキと芽 ^め を出 ^だ し、夏 ^{なつ} の成長期 ^{せいちょうき} には半日 ^{はんいち} で10cmも伸びるので、一日 ^{いちにち} に朝 ^{あさ} と晩 ^{ばん} の2回 ^{かい} 収穫 ^{しゅうかく} を行います。緑色 ^{みどりいろ} のグリーンアスパラガスだけではなく、白 ^{しろ} や紫 ^{むらさき} 色のアスパラガスもあります。
22	木	ご飯 ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} カレーシチュー チキンナゲット ナタデココミックス	今日 ^{きょう} は高橋人参 ^{たかはしにんじん} のおはなし。今日の「カレーシチュー」に使 ^{つか} われている人参 ^{にんじん} は、六ツ美学区 ^{むつみがく} の高橋町 ^{たかはしちょう} で採 ^と れたものです。地元 ^{じもと} で採 ^と れた春 ^{はる} にんじんは甘 ^{あま} みがあっ ^た ておいしいですね。しっ ^た かり食べ ^た ましょう。

23	金	<p>豚丼 (麦ご飯) 牛乳 若竹汁 きゅうりの青じそ和え</p>	<p>今日は若竹汁のおはなし。 『若竹』とは、わかめとたけのこを使った料理に付けられる名前です。他に、若竹煮、若竹蒸しなどもあります。わかめとたけのこは、味が合うのはもちろん、春が一番おいしいという共通点があります。季節が感じられる料理ですね。</p>
26	月	<p>ご飯 牛乳 あさりのみそ汁 照焼きハンバーグ 根菜とひじきのピリ辛炒め</p>	<p>今日はあさりのおはなし。 真の仲間であるあさは、冬から春にかけておいしく食べられる時期です。とてもおいしだしが出るので、汁の中に入れてたり、佃煮にしてもおいしいです。あさりのだしを味わって食べましょう。</p>
27	火	<p>クロロールパン 牛乳 ポークビーンズ さわらのハーブ焼き メロン</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異なります。サチゴからナギ、ナギからサワラと、成長するごとに名前が変わる出生魚です。</p>
28	水	<p>ご飯 牛乳 肉団子の中華煮 中華風卵巻き れんこんサラダ</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。たくさん穴があいていて、向こう側が見えるので、先がよく見えて悪いことが起きないようにと願いをかけて、おせちなどのおめでたい料理にもよく使われています。</p>
29	木	<p>ご飯 牛乳 しらす干し汁 チキン南蛮 たくあん和え</p>	<p>今日はチキン南蛮のおはなし。 チキン南蛮は、昭和40年代に宮崎県で生まれた料理です。はじめは、外食のごちそうメニューでしたが、最近では全国で親しまれています。からっと揚げたとり肉に、甘酢たれがからめてあります。タルタルソースをかけて食べましょう。</p>
30	金	<p>麦ご飯 牛乳 野菜と豚肉の煮物 かれいフライ プルーンヨーグルト</p>	<p>今日は豚肉のおはなし。 豚肉には、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体を元気にするビタミンB1も多く含まれています。たまねぎやねぎと一緒に食べると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとるはたらきが増えます。</p>