



給食のおはなし

2	月	<p>ごはん 牛乳 キムチスープ煮 えびと野菜の包み蒸し もやしとメンマの炒め物</p>	<p>今日はもやしのおはなし。 もやしは、大豆や緑豆などの豆を暗い所で発芽させたものです。最近では工場ですべて温度・湿度を管理して作られています。約8日間で立派なもやしになります。ビタミンCが多く含まれています。</p>
3	火	<p>スライSPAN 牛乳 ラタトゥイユ じゃが芋入りオムレツ マカロニサラダ 大豆チョコクリーム</p>	<p>今日はラタトゥイユのおはなし。 ラタトゥイユは、南フランスの料理です。なす、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎなどの野菜をトマト味で煮込んで作ります。熱々でも冷たくしてもおいしく食べることができるので、夏の暑い日でも食べやすい料理です。</p>
4	水	<p>えだまめごはん 牛乳 三根五菜みそ汁 炒り豆腐フライ ミニりんごゼリー</p>	<p>今日は三根五菜みそ汁のおはなし。 徳川家康は、豆みそを使った野菜たっぷりの「三根五菜みそ汁」と麦飯を毎日食べていたことが、長寿の秘訣ともいわれています。給食でも土の中の野菜を3種類、地上の野菜を5種類使っています。今日の「三根五菜みそ汁」は夏バージョンで、冬瓜が入ります。</p>
5	木	<p>かき玉うどん 牛乳 あじの南蛮漬 キャベツのカラフル和え</p>	<p>今日は南蛮のおはなし。 スペイン・ポルトガル・オランダなどの南蛮の国々から日本に伝わった材料や調理方法を使った料理をこの名前と呼びます。今では、ねぎやとうがらしを使った料理につけるのが一般的です。</p>
6	金	<p>むぎごはん 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。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>
9	月	<p>ごはん 牛乳 白みそ汁 チキンおろしステーキ アスパラのおか炒め</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>
10	火	<p>ごはん 牛乳 中華スープ ししゃもフライ マーボーなす</p>	<p>今日は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。</p>

11	水	<p>こがた 小型ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティイタリアン こうそうい 香草入りウインナー ごぼうサラダ</p>	<p>きょう 今日はおはなし。 こうそうい 香草入りウインナーに入っている緑色のものは、みどりいろ 緑色という植物です。ミネラルがたくさん含まれています。バジルの香りには、しょくよく 食欲やしゅうちゅうりよく 集中力を高める効果があるといわれています。こだい 古代ギリシャでは『おうさま やくそう 王様の薬草』と呼ばれていたそうです。</p>
12	木	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ごもくそぼろ煮 さんまのみそ煮 れんこんのたらこ炒め</p>	<p>きょう 今日おはなし。 『そぼろ』というなまえは、ひき肉やたまご、しろみさかななどをいってこまかくした料理に付けられます。今日は、とりひき肉を使っています。肉のうま味で、たくさん食べられる献立ですね。</p>
13	金	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ レバーとかぼちゃのアーモンド和え れいとう 冷凍みかん</p>	<p>きょう 今日おはなし。 はるさめ はる ふ ほそ あめ み た め に 春雨は、春に降る細かい雨に見た目が似ていることから、このなまえがつきました。りよくとう 緑豆という豆やじゃがいもなどからとった『でんぷん』をざいりょう 材料に作られています。いためもの やスープ、サラダなどに はばひろ 幅広く使われています。</p>
16	月	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 のっぺい汁 いわしのパ丁みそ煮 きりほ だしこん 切り干し大根とひじきのいために煮</p>	<p>きょう 今日おはなし。 「いわし」といえばいっばん 一般に「まいわし」のことです。いわしは、でいーえいちえー いーびーえー おお 多く DHAやEPAが多く含まれていて、あたま 頭のはたらきをよくしたり、けつえき 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。</p>
17	火	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 なま あ ちゅうかいた 生揚げの中華炒め コーンしゅうまい きゅうり漬け</p>	<p>きょう 今日おはなし。 なま あ とう ふ あぶら あ た もの 生揚げは、豆腐を油で揚げた食べ物です。なか なま とう ふ じょうたい 中が生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれています。とう ふ あつ き 豆腐を厚く切って揚げるので、「厚揚げ」と呼ばれることもあります。豆腐の味に、表面のあつ あ とう ふ あじ ひょうめん 香ばしさが加わり、おいしさ倍増です。</p>
18	水	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ えだまめ 枝豆コロッケ くき 茎わかめサラダ</p>	<p>きょう 今日おはなし。 くき なま え 茎わかめは名前のおはなし、わかめの茎の部分です。みそ汁に入れるわかめの葉の部分にはは 歯ごたえはありませんが、茎わかめはあつ 厚みがあり、こりこりとした食感があります。同じわかめでも食べる部分で違いがあっておもしろいですね。</p>
19	木	<p>こめ こ 米粉ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 えいようまんてん 栄養満点！なすのとり〜りチーズカレー煮 あいち 愛知のハンバーグソースかけ フルーツミックス</p>	<p>まいとし がつ にち あいち た がっこうきゅうしょく ひ 毎年6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。この日は あいち けんさん た もの おいしさを知る日です。こんげつ きゅうしょく 今月の給食には、おこめ ぎゅうにゅう にんじん、なす、たまねぎ、ぶたにく 豚肉、れんこんとたくさんの愛知県産の食材が使われています。残さずたくさん食べましょう。</p>

20	金	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 たぬき汁 とり肉の竜田揚げ ツナとひじきの炒め煮</p>	<p>きょう たつ たあ 今日は竜田揚げのおはなし。 たつ たあ にく さかな 竜田揚げは、肉や魚にしょうゆやみりんで下味をつけ、油で揚げ つく て作ります。揚げることでしょうゆが紅葉のような色になること から、もみじ めいしよ 紅葉の名所である『竜田川』の名前をとり、『竜田揚げ』 と呼ばれるようになりました。</p>
23	月	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 カレースープ ハムとチーズの挟み揚げ やさい 野菜サラダ れいとう 冷凍パイナップル</p>	<p>きょう 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や夏バテを防止してくれる効果もあります。日本では沖縄で多く作られています。</p>
24	火	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 やさい 野菜とがんもどきの煮付け さけのしおや さけの塩焼き いんげんのごまドレッシング和え</p>	<p>きょう 今日はいんげんのおはなし。 いんげんという名前は、えど じ だい ちゅうごく 江戸時代に中国から日本に来た、「隠 げん」というおぼうさんがも 持ってきたことからつけられました。夏にはしろやピンクの花が咲き、秋には長いさやをつけます。さやいんげんは、この時のやわらかいさやを食べます。</p>
25	水	<p>ごもく ぎゅうにゅう 五目ラーメン 牛乳 や 焼きぎょうざ えだまめ 枝豆 どうふ アンニン豆腐</p>	<p>きょう えだまめ 今日は枝豆のおはなし。 えだまめ だいず みせいじゆく 枝豆は大豆の未成熟なものです。江戸時代、夏になると路上で枝 についたままの枝豆が売られており、この状態のものを「枝付き 豆」、「枝成り豆」と呼んでいました。そこから、現在のように 「枝豆」と呼ばれるようになりました。</p>
26	木	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 じゃが芋の煮付け あいち にくだんご 愛知の肉団子 するめきんぴら</p>	<p>こんだてひょう にしゅうまる 献立表に◎マークがついているのを知っていますか。これは「か みかみ こんだて 献立」のマークです。かむ習慣をつけるために毎月1回この マークがついた献立があります。こんげつ 今月はするめきんぴらです。 しっかりとかんで食べましょう。</p>
27	金	<p>サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう 牛乳 パンプキンスープ しろみざかな 白身魚フライ れいとう 冷凍みかん</p>	<p>きょう しろ みざかな 今日は白身魚フライのおはなし。 きょう しろ みざかな 今日の白身魚は「ほき」という魚を使っています。ほきはたらの なか ま 仲間とニュージーランドとオーストラリア南部の水深300m～ 800mの深海にいる1 mくらいの魚です。脂肪が少ない白身魚で あじ たんぱく 味は淡泊ですが、フライにしたりバターで焼いたりして食べると おいしい魚です。</p>
30	月	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 シャーレン豆腐 フーヨーハイ えだまめ 枝豆とキャベツのサラダ</p>	<p>きょう 今日はシャーレン豆腐のおはなし。 シャーレンはちゅうごくご 中国語で「えびのむきみ」のことをいいます。 シャーレン豆腐は名前のおとおり、むきえびと豆腐の炒めものになり ます。給食ではマッシュルームやさやえんどうなどたくさんの きゅうしやく 材料を入れて栄養たっぷりに仕上げます。</p>