



# 給食のおはなし

3	水	小型ロールパン 牛乳 焼きそば ポークウインナー 冷凍みかん	今日は冷凍みかんのおはなし。 みかんは、冬が旬の果物です。そのため、夏の時期にはなかなか収穫できません。そこで、冬のうちに冷凍しておくことで、夏にひんやりおいしくいただけます。みんなに必要なビタミンCがたっぷりで、給食で人気のメニューですね。
4	木	ご飯 牛乳 キムチスープ煮 春巻き 巨峰	今日は巨峰のおはなし。 巨峰はブドウの仲間です。他のブドウより実が大きいことから「ブドウの王様」と呼ばれています。果汁が多くてとても甘いのが特徴で、8月から9月が一番おいしい時期です。岡崎市でたくさん作られていて、今日の給食の巨峰は岡崎産です。
5	金	麦ご飯 牛乳 じゃが芋入り親子煮 さんまのみそ煮 塩昆布和え	今日は、塩昆布のおはなし。 塩昆布は、昆布を細く刻んで、しょうゆや酒、みりんなどの調味料と一緒に煮詰めて作ります。うまみがたっぷりで、和え物の他にも、炒めものや炊き込みご飯、めん類などにも幅広く使える食材です。よく噛んで食べましょう。
8	月	ご飯 牛乳 里芋と生揚げのそぼろ煮 とりの甘辛焼き キャベツのカラフル和え 月見団子	今日はお月見です。中秋の名月ともいい、ススキを飾りお団子をお供えしてお月様を鑑賞する行事です。中国から伝わった習慣ですが、日本ではこの時期にとれる里芋を供えることから、『芋名月』と呼ぶこともあります。今日の給食は里芋を使った料理が取り入れてあります。
9	火	菊花ちらし 牛乳 すまし汁 さばの照り焼き ミニアセロラゼリー	9月9日は重陽の節句で、自分や家族が元気で長生きできるように祈る日です。菊の花には、悪い気を払って長生きをさせる効果があると信じられていたので、昔から重陽の節句には菊の花を飾ったり食べたりしていました。今日の給食では、菊の花を使った菊花ちらしが登場します。
10	水	クロロールパン 牛乳 ミネストローネ いかフライ コールスローサラダ いちごクレープ	今日はクロロールパンのおはなし。 今日のパンはいつもより黒い色をしていますね。何の色だかわかりますか。答えは黒糖です。パン作りには、小麦粉、塩、イースト菌の他に、砂糖も使用します。今日のパンは、その砂糖の代わりに黒糖を使っています。いつもの味の違いを感じながら食べてみましょう。
11	木	ご飯 牛乳 まぐろと野菜の煮付け レバー入り白ごまつね 高菜のいため物	今日は高菜のおはなし。 高菜は熊本県や福岡県で多く作られています。葉っぱや茎がやわらかく、おもに漬物として食べられています。高菜の漬物を油でいためると高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。

12	金	<p>ごはん 牛乳 わかめスープ れんこんのはさみ揚げ マーボーなす</p>	<p>今日のマーボーなすには、岡崎産の夏秋なすが使われています。夏秋なすは、7月ごろから9月ごろにかけて収穫されます。地域でとれた食材を地域で消費することを「地産地消」といい、給食では様々な岡崎産の食材が使われています。献立表には太字で表示されているので、見てみてください。</p>
16	火	<p>ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい きゅうりのごまじょうゆ和え</p>	<p>今日はきゅうりのおはなし。 1年中売られているきゅうりですが、本来は夏の野菜です。和食では漬物や酢の物などにして生で食べる人が多いですが、中華では炒めて食べることもあります。きゅうりには体を冷やす効果もあるため、夏バテにも効きます。</p>
17	水	<p>むぎごはん 牛乳 カレーシチュー とり肉の竜田揚げ 冷凍みかん</p>	<p>今日は麦ごはんのおはなし。 麦ごはんは、白米と大麦と混ぜてたいてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米と比べると少し硬いので、よくかんで食べましょう。</p>
18	木	<p>ごはん 牛乳 かきたま汁 愛知のハンバーグおろしソースかけ こんにゃくとあさりの煮物</p>	<p>今日はこんにゃくのおはなし。 みなさんは、こんにゃくは何から作られているか知っていますか。こんにゃくは「こんにゃく芋」という芋から作られています。こんにゃくは低カロリーでおなかの調子を整えてくれるグルコマンナンという食物繊維がたくさん含まれています。</p>
19	金	<p>しらたま 牛乳 白玉うどん 家康もびっくり！なすつけめん！ 磯華卵焼き 梨</p>	<p>今日は梨のおはなし。 梨は9月から10月が旬の果物で、日本では弥生時代に栽培が始まったといわれています。梨にたっぷりと含まれる果糖には疲れを回復する効果があります。シャリシャリとした食感とみずみずしさを味わって食べてください。</p>
22	月	<p>ごはん 牛乳 五目煮 さけの塩焼き 切り干し大根サラダ</p>	<p>今日は鮭のおはなし。 鮭は、秋になると一斉に川を上ってきます。昔から、冬を越すための貴重な食料で、大変なごちそうでした。鮭がとれなくなるとを心配して、必要な分だけを取り、自然に感謝して大切に食べるという風習が生まれました。</p>
24	水	<p>ごはん 牛乳 冬瓜入りみそ汁 里芋コロッケ ひじきの煮付け</p>	<p>今日はとうがんのおはなし。 とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。夏にとれる野菜ですが、切らずにそのまま保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたといわれています。</p>

25	木	スライspan 牛乳 ラタトゥイユ チーズオムレツ アロエミックス いちじくジャム	今日はいちじくのおはなし。 いちじくは8~10月が旬の果物です。そのまま生で食べたり、今日の給食のようにジャムなどに加工したりして食べられています。また、おなかの調子を整えてくれる「ペクチン」という食物繊維を多く含んでいます。
26	金	わかめご飯 牛乳 肉団子と野菜の含め煮 ししゃもフライ 三色きんぴら	今日のはわかめのおはなし。 わかめは海藻の一種で、日本や朝鮮半島の海でとることができます。わかめは、食物繊維やミネラルがたっぷり含まれています。また、わかめのぬるぬるには、血液をサラサラにする効果があります。
29	月	ご飯 牛乳 中華スープ あげぎょうざ 春雨のいため物	今日のは春雨のおはなし。 春雨は、緑豆という、もやしの種になる豆や、じゃが芋のでん粉から作られます。いため物やスープ、サラダなど多くの料理に使われています。つるつるとした食感が特徴です。
30	火	麦ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 けんちんしのだのみそナッツソースか け キャベツのゆかり和え	今日のはゆかりのおはなし。みなさんは、ゆかりが何からできているか知っていますか。ゆかりは“しそ”からできています。梅干しと一緒に漬けた赤しその葉っぱをからからに干して粉末状にして作られています。ほどよい塩味としその香りでごはんがすすみますね。