



# 給食のおはなし

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 1 | 水 | ソフトめん 牛乳<br>カレーソース<br>チキンナゲット<br>りんご     | 今日はりんごのおはなし。<br>給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮は、ちょっと硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールという血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり食べましょう。                     |
| 2 | 木 | 豚丼 牛乳<br>のっぺい汁<br>小松菜のごま和え               | 今日は小松菜のおはなし。<br>みなさんは、小松菜とほうれん草を見分けられますか？2つの違いは根元にあります。根元が赤くないものが小松菜です。小松菜に入っているカルシウムの量は、なんとほうれん草の5倍です。たくさん食べましょう。                |
| 3 | 菌 | ご飯 牛乳<br>ちゃんこ煮<br>五目厚焼き卵<br>茎わかめのいため煮    | 今日はちゃんこ煮のおはなし。<br>ちゃんこ煮は相撲部屋で食べられているなべ料理です。ちゃんこは、「おっさん」という意味で、相撲部屋の料理人のことをいいます。ちゃんこ番という料理当番が、たくさんの材料を使って作り、みんなで食べているそうです。         |
| 6 | 月 | 秋の香りご飯 牛乳<br>お吸い物<br>さんまの蒲焼き<br>スイートポテト  | 今日はさんまのおはなし。<br>さんまという漢字を知っていますか。さんまは秋が一番おいしいことと、銀色の細長い体が刀に見えることから、秋の刀の魚と書きます。さんまには、血をサラサラにしたり、頭の回転をよくする働きがあります。しっかりと食べられるといいですね。 |
| 7 | 火 | ご飯 牛乳<br>マーボー豆腐<br>えびしゅうまい<br>切り干し大根の中華煮 | 今日は切り干し大根のおはなし。<br>切り干し大根は、冬に収穫した大根を細く切って、干して乾燥させたものです。おなかの掃除をしてくれる食物繊維がたっぷり含まれています。生の大根とは違う、シャキシャキとした食感が特徴です。                    |
| 8 | 水 | 発芽玄米ご飯 牛乳<br>大根のみそ煮<br>五目大豆はんぺん<br>野沢菜漬け | 今日は野沢菜のおはなし。<br>野沢菜は長野県の野沢温泉村で作られてきたことからその名がつけられました。今日の給食のように漬物にして食べたり、しょうゆ、砂糖などでいためて佃煮のようにして食べることもあります。                          |
| 9 | 木 | ご飯 牛乳<br>おやこ煮<br>栗コロッケ<br>ひじきサラダ         | 今日は栗のおはなし。<br>秋の味覚と言われている栗は、縄文時代から日本に生えています。とげとげの「いが」が割れると、おいしく食べられるサインです。小さい実には、風邪の予防をしてくれる、ビタミンCや食物繊維が含まれています。                  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 10 | 金 | こがた 小型ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳<br>スパゲッティイタリアン<br>フランクフルトソーセージ<br>フルーツヨーグルト | きょう 今日<br>フランクフルトソーセージのおはなし。<br>ひき肉を豚や牛の腸に詰めたものをソーセージと言います。その中でも、ドイツの都市であるフランクフルトで作られているものを、『フランクフルトソーセージ』と言います。みなさんもドイツ人になった気分でご食べてみましょう。                                   |
| 14 | 火 | さんしよく 三色ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>さんこんごさい 三根五菜みそ汁<br>きれいフライ                | きょう 今日<br>さんこんごさい 三根五菜みそ汁のおはなし。<br>さんこんごさい 三根五菜とは、土の中で育つ野菜を三種類、土の上で育つ野菜を五種類使っているという意味です。このみそ汁は、徳川家康が食べていたと言われていいます。家康は、毎日健康を考えた食事を心がけ、とても長生きをしました。家康の知恵はすばらしいですね。味わって食べましょう。 |
| 15 | 水 | クロワッサン ぎゅうにゅう 牛乳<br>パンプキンスープ<br>ミートボールのケチャップ煮<br>ナタデココミックス        | きょう 今日<br>ナタデココのおはなし。<br>ナタデココは、ココナッツジュースをナタ菌という菌で発酵させて固めてつくります。これは、フィリピンで食べられているデザートです。独特な歯ごたえがあり、食物繊維というおなかのそうじをしてくれる成分もたくさん入っています。  |
| 16 | 木 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>なまあげのふく 生揚げの含め煮<br>や 焼きししゃも<br>おひたし          | きょう 今日<br>なまあげの生揚げのおはなし。<br>なまあげは、豆腐を油で揚げた食べ物です。中が生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれています。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、表面の香ばしさが加わり、おいしさ倍増です。                                       |
| 17 | 金 | ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳<br>ぶたにく 豚肉ときのこのカレー<br>グリーンポテト<br>みかん                 | きょう 今日<br>きのこのこのおはなし。<br>あき 秋の味覚としてよく食べられるきのこは、独特の香りや歯触りが特徴の食材です。まつたけ・しいたけ・しめじ・なめこなど日本の気候に合うきのこもたくさんあり、種類もとても豊富です。   |
| 20 | 月 | ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳<br>はっぽうさい 八宝菜<br>あじのフリッター<br>ブルーベリーゼリー               | きょう 今日<br>ブルーベリーのおはなし。<br>ブルーベリーには目によいといわれる「アントシアニン」がたくさん入っています。そのままでもおいしく食べられますが、ゼリーやジャムなどにして食べることが多い果物です。  |
| 21 | 火 | ちゃんぽんラーメン ぎゅうにゅう 牛乳<br>や 焼きぎょうざ<br>かんぴょうサラダ<br>れいとう 冷凍パインアップル     | きょう 今日<br>ちゃんぽんのおはなし。<br>ちゃんぽんは、豚肉や野菜やいかなどの魚介類を炒めて作る、長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんには、いろいろなものを混ぜるという意味があり、多くの食材を混ぜて作ります。ボリュームたっぷり栄養満点な料理です。  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 22 | 水 | <p>ごはん 牛乳<br/>豆じゃが<br/>さばのみそ煮<br/>五目煮浸し</p>              | <p>今日はさばのおはなし。<br/>さばは、うま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い「まさば」と濃い「ごまさば」がいます。今日の給食に使われているさばはまさばで、10月から2月ごろがおいしい時期です。</p>               |
| 23 | 木 | <p>クロスロールパン 牛乳<br/>クリーム煮<br/>トマトオムレツ<br/>りんご</p>         | <p>今日はりんごのおはなし。<br/>給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮は、ちょっと硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールといって血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり食べましょう。</p>                   |
| 24 | 金 | <p>むぎごはん 牛乳<br/>さつま汁<br/>照り焼きハンバーグ<br/>たくあん和え</p>        | <p>今日はさつま汁のおはなし。<br/>鹿児島県の郷土料理であるみそ汁です。昔は鹿児島県周辺の地域が『薩摩』と呼ばれていたことから、この名前がつけました。野菜が多く使っており、体が温まる料理です。給食では、鹿児島県で多く採れるさつま芋も使っています。</p>       |
| 27 | 月 | <p>ごはん 牛乳<br/>高野豆腐の卵とじ<br/>レバーとかぼちゃのアーモンド和え<br/>みかん</p>  | <p>今日はアーモンドのおはなし。<br/>アーモンドには、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは、体の老化を防いでくれる効果があります。また、体の脂肪をエネルギーにかえるはたらきのあるビタミンB2も含まれています。給食では、食感を楽しんで食べましょう。</p>   |
| 28 | 火 | <p>むぎごはん 牛乳<br/>けんちん汁<br/>いわしの梅煮<br/>れんこんのきんぴら</p>       | <p>今日はいわしのおはなし。<br/>いわしと言えば、一般的に「まいわし」のことをさします。体に7つくらいの黒い点があるのが特徴です。「いわし百匹、頭の薬」ということわざがあるように、いわしの油には、頭のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにする効果があります。</p> |
| 29 | 水 | <p>ごはん 牛乳<br/>いかと里芋の含め煮<br/>いり豆腐フライ<br/>マンナンサラダ</p>      | <p>今日は里芋のおはなし。<br/>里芋は、山で採れる「山芋」に対し、里で採れるので「里芋」と呼ばれています。茶色の皮をむき、白くて丸い形にして煮物などに使います。里芋のぬるっとした成分は、ガラクトサンといい、免疫力を高める効果があるといわれています。</p>      |
| 30 | 木 | <p>ごはん 牛乳<br/>枝豆と豚肉のケチャップ煮<br/>フーヨーハイ<br/>キャベツの青じそ和え</p> | <p>今日はフーヨーハイのおはなし。<br/>中華料理の1つです。かにのほぐし身やしいたげ、たけのこなどの具を細かく刻み、溶き卵と混ぜて焼いて作ります。最後にとろみのついたあんをかけて食べます。やさしい味で、子供にも大人にも好かれる料理ですね。</p>           |

バターロールパン ぎゅうにゅう牛乳  
マセドアンスープ  
タンドリーチキン  
イタリアンサラダ

今日はタンドリーチキンのおはなし。  
インド料理の定番で、鶏肉にヨーグルトやカレー粉で味をつけてから焼く料理です。タンドリーチキンの本場であるインドでは「タンドール」とよばれる専用の釜を使って焼いているそうです。