



給食のおはなし

4	火	ひじきご飯 牛乳 すまし汁 愛知のハンバーグおろしソースか け ミニアセロラゼリー	今日は愛知のハンバーグのおはなし。 今日のハンバーグには愛知県産の食材が多く使われています。豚肉、鶏肉、玉ねぎ、キャベツが愛知県でとれた食材です。愛知の恵みを味わって食べましょう。
5	水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮 いかのフリッター キャベツのゆかり和え いちご牛乳のもと	今日は南蛮のおはなし。 カレー南蛮の『南蛮』とは、ねぎやとうがらしを使った料理につける名前です。室町時代から江戸時代のはじめにかけてスペインやポルトガル、オランダなどの南蛮と呼ばれる国から入ってきた材料や調理法を使った料理に、この名前をつけたといわれています。
6	木	スライスパン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー アロエミックス	今日はアロエのおはなし。 アロエは葉の内側にある、水分を含んだゼリー状の部分を食べます。ビタミン、ミネラルがたくさん含まれており、昔から万能薬草とされ、暮らしに欠かせないものでした。食感を楽しんで食べましょう。
7	金	麦ご飯 牛乳 えびと高野豆腐のうま煮 レバー入り白ごまつくね 小松菜とあさりの和え物	今日は高野豆腐のおはなし。 鎌倉時代、和歌山県にある高野山のお寺のお坊さんが、寒い冬に、豆腐を外に置き忘れて、カチカチに凍らせてしまったのがはじまりだといわれています。凍った豆腐を翌朝とかして食べたところ、食感がおもしろく、おいしかったので食べるようになりました。
10	月	麦ご飯 牛乳 じゃがいも入り親子煮 さばのおかか煮 塩昆布和え	今日はさばのおはなし。 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。
11	火	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 春巻き りんご	今日は生揚げのおはなし。 生揚げは、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』という名前が付けました。豆腐を厚く切って揚げるので、『厚揚げ』とよ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、おいしさが増しますね。
12	水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ プルーンヨーグルト	今日はプルーンのおはなし。 日本では、長野県などで作られています。プルーンには、皮ふや粘膜を健康に保つビタミンAや、ビタミンC、血液のもとになる鉄分などが含まれています。お店では、ドライフルーツやシロップなどの加工品として目にすることができます。

13	木	<p>かぼちゃロールパン 牛乳 クリームシチュー ミラノ風白身魚フライ 野菜サラダ</p>	<p>今日はミラノ風白身魚フライのおはなし。 今日の給食では、ホキという白身魚をフライにしました。パルメザンチーズの入った衣をつけて揚げたので、ミラノ風と呼びます。チーズの他に、バジルとパセリが入っているのでよい香りがします。香りも楽しんで食べましょう。</p>
14	金	<p>ご飯 牛乳 カレーマーボー豆腐 コーンしゅうまい きゅうり漬け</p>	<p>今日はお米のおはなし。 米は縄文時代から、日本人の主食として食べられてきました。日本のいたるところで作ることができ、米の食料自給率はほぼ100%です。学校給食では、岡崎産の『あいちのかおりSBL』を使用しています。</p>
17	月	<p>ご飯 牛乳 みそ汁 とり肉の竜田揚げ 元気サラダ 雪見大福</p>	<p>今日は元気サラダのおはなし。 1年生の国語の教科書に出てくる「サラダで元気」でおなじみですね。りっちゃんがお母さんのために作ったこのサラダは、みなさんにも大人気です。給食ではトマトが入れてありませんが、昆布やかつおぶしでうまみがたっぷりです。たくさん食べて元気いっぱいになりましょう。</p>
18	火	<p>小型ロールパン 牛乳 焼きそば ポークウインナー みかん</p>	<p>今日は焼きそばのおはなし。 焼きそばは、中華料理の「炒麺」をもとにアレンジされた日本の麺料理です。給食の焼きそばには、にんじん・玉ねぎ・キャベツの野菜をたっぷり使って、野菜もたくさん食べられるように工夫してあります。</p>
19	水	<p>さつまいもご飯 牛乳 かき玉汁 さんまのうまみそ煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>今日はさつまいものおはなし。 昔、中国から日本へ伝わったさつまいもは、長崎県や鹿児島県でよく作られていました。青木昆陽という学者が、今の鹿児島県にある「さつま」のいもを全国に普及させたことから「さつまいも」とよばれるようになりました。</p>
20	木	<p>ご飯 牛乳 肉じゃが ねぎ入り厚焼き卵 ごぼうサラダ</p>	<p>今日はごぼうのおはなし。 ごぼうは平安時代に薬草として伝わってきたといわれています。独特の香りと歯ごたえをもち、古くから親しまれていますが、日本以外ではほとんど食べられていないようです。ごぼうには、食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整える効果があります。</p>
21	金	<p>栗入り混ぜご飯 牛乳 たぬき汁 キャベツ入りミンチカツ 洋梨スティックケーキ</p>	<p>今日は洋梨のおはなし。 洋梨には私たちがよく食べる和梨のようなシャリシャリ感はありません。そのかわりに甘くてとろけるような、まろやかな食感があります。日本では、東北地方などの涼しい気候の地域で栽培されています。</p>

25	火	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>りんご</p>	<p>きょう 今日</p> <p>今日はハヤシシチューのおはなし。</p> <p>めいじじだい せいようりょうり にほんじん 明治時代に、西洋料理のビーフシチューをアレンジして、日本人</p> <p>にあうようにつくられたのが、ハヤシシチューです。シチューだけで食べてもおいしいですが、ごはんにかけてハヤシライスとして食べてもおいしいですね。</p>
26	水	<p>しらたま ぎゅうにゅう 白玉うどん 牛乳</p> <p>にく みそ あん 肉みそあん</p> <p>やさい コロケ 野菜コロケ</p> <p>チンゲン菜の煮浸し</p>	<p>きょう 今日</p> <p>今日はみそのおはなし。</p> <p>にほん ちようみりょう せかいじゅう にほん あじ ひろ みそは日本の調味料のひとつで、世界中に日本の味として広がっ</p> <p>ています。米や麦、大豆を発酵させて作ります。昔は家庭で作っていましたが、今ではほとんどのみそが工場で作られています。</p>
27	木	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>キムチスープ煮</p> <p>さかな ぎょうざ 魚ぎょうざ</p> <p>えだまめ 枝豆とキャベツのサラダ</p>	<p>きょう 今日</p> <p>今日は白菜のおはなし。</p> <p>はくさい ふゆ やさい あいちけん いばらきけん おお さいばい 白菜は冬の野菜として、愛知県や茨城県で多く栽培されていま</p> <p>す。ビタミンCやカルシウム、食物繊維が多く含まれていて、体を温めて風邪を予防してくれるはたらきがあります。温かい鍋物には、欠かせない野菜ですね。</p>
28	金	<p>わかめ はん ぎゅうにゅう わかめご飯 牛乳</p> <p>つくねと野菜のさっぱり煮</p> <p>あじのアーモンドフライ</p> <p>れんこんの梅ドレッシング和え</p>	<p>きょう 今日</p> <p>今日はれんこんのおはなし。</p> <p>れんこんは「蓮」という水草の茎で、土の中で育ちます。れんこんは細かく切ると、しゃきしゃきした歯ごたえがあり、すりおろすともっちりとした食感になります。2つの食感が楽しめるおもしろい食べ物です。</p>