



# 給食のおはなし

1	月	<p>ごはん 牛乳 たまご汁 とり肉のナッツソースかけ みかん</p>	<p>今日は三つ葉のおはなし。 愛知県は三つ葉の生産量が全国第2位で、一年中出荷をしています。三つ葉の葉には、ビタミンAが多く含まれ、目や皮膚を健康に保つはたらきがあります。しっかりと食べましょう。</p>
2	火	<p>ごはん 牛乳 どさんこ汁 和風肉団子 ブロッコリーのおかか和え</p>	<p>今日はブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは、野菜の王様といわれるほどビタミンCがたっぷり含まれています。緑色のふさふさしている部分をよく見ると、とても小さな花のつぼみがたくさん集まっています。やわらかくてほんのり甘い味が特徴です。</p>
3	水	<p>むぎごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため えびしゅうまい ナムル</p>	<p>今日はナムルのおはなし。 ナムルは韓国の和え物です。季節の野菜や山菜をごま油やんにんにく、塩、ねぎなどで和えて作ります。それぞれの家庭の味があり、使う材料によってバラエティのひろがる家庭料理です。</p>
4	木	<p>サンドイッチバンズパン 牛乳 パンプキンスープ 白身魚フライ フルーツミックス</p>	<p>今日はかぼちゃのおはなし。カンボジアから伝わってきたのでかぼちゃという名前がつけました。かぼちゃは夏に収穫したあと、冬まで保存することができます。12月の冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃには、かぜや病気から体を守るカロテンが多く含まれています。しっかりと食べましょう。</p>
5	金	<p>ごはん 牛乳 みそ煮 厚焼き卵 小松菜の煮浸し</p>	<p>今日は小松菜のおはなし。 みなさんは小松菜とほうれん草を見分けられますか？2つの違いは根本にあります。根本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。</p>
8	月	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー おからサラダ りんご</p>	<p>今日はにんじんのおはなし。 ほとんど毎日の給食で出てくるにんじんですが、一番おいしい時期は寒い冬で、寒くなることで甘さが増します。カロテンという細菌やウイルスから守ってくれる栄養が多いのが特徴です。</p>
9	火	<p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 さばの八丁みそ煮 キャベツの青菜和え</p>	<p>今日は八丁みそのおはなし。 岡崎市で江戸時代から作られている八丁みそは、大豆を使って作られた豆みそです。今日の給食では、いわしを八丁みそと砂糖とみりんで甘辛く煮付けました。八丁みそに凝縮された、大豆のうまみを味わいましょう。</p>

10	水	<p>五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ツナじゃがサラダ ココアムース</p>	<p>今日は五目ラーメンのおはなし。 五目ラーメンの「五目」とは、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。今日の給食の五目ラーメンは豚肉、にんじん、玉ねぎ、なると巻き、メンマ、もやし、ねぎと、たくさんの材料が使っています。</p>
11	木	<p>麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし さけの塩焼き くるみ和え</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。鮭がとれなくなることを心配して、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>
12	金	<p>バターロールパン 牛乳 ポトフ ハンバーグ コールスローサラダ</p>	<p>今日はバターのおはなし。 バターは牛乳から作られます。200gのバターを作るのに1リットルの牛乳が5本必要です。ビタミンA、E、Dが豊富に含まれています。中でもビタミンAは牛乳の13倍以上含まれていて、目や皮膚を健康に保つはたらきがあります。</p>
15	月	<p>ご飯 牛乳 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ かぴょうサラダ コーヒー牛乳のもと</p>	<p>今日はかぴょうのおはなし。 うりの仲間の夕顔という植物の実を細くけずり、よく干したものをかぴょうといいます。すしの具にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かぴょう独特の食感を確かめながら食べてみましょう。</p>
16	火	<p>ご飯 牛乳 野菜とがんもどきの煮付け わかさぎの南蛮漬 白花豆の甘煮</p>	<p>今日は、がんもどきのおはなし。 名前の由来は、『がん』という鳥の肉に似せた料理ということから、『がんもどき』と名付けられたそうです。がんもどきには豆腐や野菜も入って栄養満点です。味わって食べましょう。</p>
17	水	<p>りんごパン 牛乳 あさりのチャウダー かぼちゃ入りオムレツ 野菜のドレッシング和え</p>	<p>今日はりんごパンのおはなし。 りんごパンは一年に一回しか給食につかないパンです。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれている、りんごを入れて焼き上げています。りんごの甘い味と香りが楽しめるりんごパンを味わって食べましょう。</p>
18	木	<p>ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 いり豆腐フライ たくあん和え</p>	<p>今日はそぼろ煮のおはなし。 『そぼろ』という名前は、ひき肉や卵、白身魚などを炒って細かくした料理に付けられます。今日は、鶏の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>

カレーピラフ 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
マセドアンスープ  
照り焼きチキン<sup>てや</sup>  
プチケーキ

今日はマセドアンスープのおはなし。  
マセドアンとは、フランス語で『角切り』という意味です。食材<sup>しょくざい</sup>を四角に切って作った料理<sup>りょうり</sup>につけられる名前<sup>なまえ</sup>で、スープやサラダにつけられます。今日の給食<sup>きょうきく</sup>では、にんじん・大根<sup>だいこん</sup>・じゃが芋<sup>いも</sup>を具にしたスープにしました。