



給食のおはなし

8	木	<p>七草ごはん 牛乳 たぬき汁 さばのみそ煮 やわらか黒豆</p>	<p>今日は七草のおはなし。 春の七草を全部言えますか？せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろです。昔から1年を元気に過ごせるように願って、春の七草を入れたおかゆを食べていました。給食でもみなさんが元気に過ごせるように、七草ごはんが登場します。</p>
9	金	<p>ごはん 牛乳 キムチスープ煮 フーヨーハイ りんご</p>	<p>今日はフーヨーハイのおはなし。 中華料理の1つです。かにのほぐし身やしいたけ、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>
13	火	<p>豚丼 牛乳 けんちん汁 きゅうり漬け</p>	<p>今日はけんちん汁のおはなし。 けんちん汁は、神奈川県<small>の</small>建長寺というお寺のおぼうさんがつくったので、昔は『けんちょう汁』と呼ばれていました。今では、それがなまって『けんちん汁』になったと言われています。野菜と里芋、こんにゃく、豆腐をゴマ油でいためて作ります。</p>
14	水	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 肉団子の甘酢あん みかん</p>	<p>今日は、八宝菜のおはなし。 八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八個」のという意味ではなく、「たくさんの」や「多くの種類の」という意味です。肉、いか、えび、きのこ、野菜、うずら卵などのたくさんの食材を油でいためた料理です。食材を見つけないながら食べてみましょう</p>
15	木	<p>もろこしうどん 牛乳 揚げぎょうざ キャベツのゆかり和え ココアムース</p>	<p>今日はもろこしうどんのおはなし。 『もろこし』とは、とうもろこしのことを表しています。岡崎市のうどん屋さんから誕生した、とうもろこしたっぷりのかき玉うどんです。とうもろこしの食感と甘みがアクセントになっていますね。岡崎市のかくれた名物を、給食で味わってみましょう。</p>
16	金	<p>ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 わかさぎの南蛮漬 小松菜のごま和え</p>	<p>今日はわかさぎのおはなし。 わかさぎは湖に氷がはる寒い時期においしい魚です。氷に穴をあけて、糸をたらしわかさぎを釣る「穴釣り」という方法が有名です。骨ごと食べられるので、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。</p>
19	月	<p>ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 おからハンバーグの五目あんかけ ひじきの煮付け</p>	<p>今日はかぶのおはなし。 かぶは、世界中の温かい地域で広く作られています。よく食べている根には、おなかの調子を整えるはたらきがあり、葉にはビタミンやカロテン、カルシウムや鉄分が含まれていて、栄養豊富な野菜です。大根との味の違いを感じながら食べてみましょう。</p>

20	火	<p>ごはん 牛乳 親子煮 レバーとさつまいものアーモンド 和え みかん</p>	<p>今日はみかんのおはなし。 冬になるとおいしくなるみかんは、ビタミンCがたっぷり入っています。みかんを2つ食べれば、大人が一日に必要な量が足りてしまうほどです。ビタミンCは風邪から体を守ってくれます。</p>
21	水	<p>ごはん 牛乳 シャーレン豆腐 しゅうまい なすの高菜いため</p>	<p>今日はしゅうまいのおはなし。 日本ではおかずとして食べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な食事として食べられています。肉やえびや野菜など、包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。</p>
22	木	<p>ソフトフランス 牛乳 パンプキンスープ サーモンフライ 野菜ソテー</p>	<p>今日はさけのおはなし。 さけは、秋になるといっせいに川を上っていきます。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。さけ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>
23	金	<p>むぎごはん 牛乳 煮みそ ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 こまつなとあさりの和え物</p>	<p>今日は煮みそのおはなし。 煮みそは、岡崎市など、三河地方に古くから伝わる家庭料理です。大根や白菜など冬野菜をたくさん入れて、八丁みそで味付けをした鍋料理です。体を温めてくれる食材がたくさん入っているので、寒い冬におすすめです。</p>
26	月	<p>ごはん 牛乳 卵汁 ぶりの照り焼き もやしの八丁みそコーン・バターいため</p>	<p>今日から一週間は学校給食週間です。日本は、戦後の食糧不足のときに、アメリカから食べ物をもらっていました。学校給食週間は、そのようにして給食を再開することができたことを忘れないようにするためにできました。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べられるといいですね。</p>
27	火	<p>こめこい 米粉入りロールパン 牛乳 さつま芋のクリーム煮 キャベツ入りミンチカツ ブロッコリーのドレッシング和え</p>	<p>今日はブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは、愛知県の田原市でたくさんとれる野菜です。わたしたちが食べている緑色の部分は、ブロッコリーの花のつぼみです。そのため「めはなやさい」や「みどりはなやさい」ともいわれています。</p>
28	水	<p>ごはん 牛乳 いえやすなべ 家康鍋 けんちんしのだの煮付け たくあん和え</p>	<p>今日は家康鍋のおはなし。 家康鍋は、徳川家康が好んで食べたといわれている鍋です。魚のつみれ団子と地域でとれた野菜を使い、八丁みそ仕立てにしています。味わって食べましょう。</p>

29	木	<p>むぎ ご飯 牛乳 カレーシチュー とり肉の亀田揚げ かんぴょうサラダ いちご牛乳の素</p>	<p>きょう むぎ ご飯のおはなし。 むぎ ご飯は、はくまい と おおむぎ を混ぜて炊いてあります。おおむぎ には、はくまい の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、おおむぎ の皮をとって食べやすくしていますが、はくまい と比べると少し硬いので、よくかんで食べましょう。</p>
30	金	<p>ご飯 牛乳 煮しめ 納豆 ほうれん草ともやしのじゃこ和え</p>	<p>きょう なっとうのおはなし。 なっとう は、だいず をなっとうきん で発酵させた日本の食べ物です。ねばりとおおいが特徴で、体をつくるもとのたんぱく質がたくさん含まれています。たれを入れる前によくかき混ぜると、ねばりがよく出てふんわりとした食感になります。</p>