



# 給食のおはなし

2	月	<p>ごはん 牛乳 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ ザーサイソテー</p>	<p>今日はザーサイのおはなし。ザーサイは中国の漬物です。「青菜頭」という野菜を塩やとうがらしで漬けて作ります。中国の四川省で作られたものが有名です。本場中国では、おかゆに入れたり、中華まんやぎょうざの具にしたりします。</p>
3	火	<p>ごはん 牛乳 すまし汁 いわしの蒲焼き おひたし 節分豆</p>	<p>今日は節分のおはなし。2月3日の節分の日には、「福は内、鬼は外」というかけ声とともに大豆をまきますね。これは、悪いものを払い、鬼をやっつけるためです。また、鬼の嫌いないわしの頭をヒイラギの枝にさし、門の前にたてて、鬼をひきよせないようにします。</p>
4	水	<p>ごはん 牛乳 チキンカレー ツナじゃがサラダ いよかん</p>	<p>今日はいよかんのおはなし。いよかんは、明治時代から愛媛県で多く栽培されていました。愛媛県の昔の名前である、「伊予の国」にちなんで「いよかん」と名付けられました。ビタミンC多く含まれているので、風邪の予防にはぴったりの果物です。</p>
5	木	<p>むぎごはん 牛乳 酢豚 枝豆とキャベツのサラダ ココアバナナドック</p>	<p>今日は酢豚のおはなし。酢豚は、中華料理の広東料理の一つです。角切りの豚肉に下味をつけて油で揚げた後、玉ねぎやにんじんなどの野菜といためて甘酢あんをからめたものをいいます。お店で食べるとパイナップルが入っていることもあります。パイナップルを入れると甘味と酸味が増し、おいしくなります。</p>
6	金	<p>ミルクロールパン 牛乳 肉団子のトマト煮 チーズオムレツ ハニーレモンサラダ</p>	<p>今日はチーズのおはなし。チーズは、牛や羊、やぎの乳の栄養分を固めてから水分を取り除いたものです。カルシウムは牛乳の約6倍、たんぱく質は牛乳の約7倍と、チーズには動物の乳の栄養がぎゅっとつまっています。チーズにはナチュラルチーズとプロセスチーズがあり、日本ではプロセスチーズがよく食べられています。</p>
9	月	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 さばのごまみそ焼き こんにゃくとあさりのいため煮</p>	<p>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」があります。今日の給食に使われているさばは、まさばで、10月～2月ごろがおいしい時期です。</p>
10	火	<p>かきたまうどん 牛乳 れんこんハンバーグのソースかけ 白花豆の甘煮</p>	<p>今日のはれんこんのおはなし。れんこんは「蓮」という水草の茎で、土の中で育ちます。たくさん穴があいていて、向こう側がよく見えることから、先がよく見えて悪いことが起きないように願いをかけて、おせちなどのおめでたい料理によく使われています。</p>

12	木	<p>ごはん 牛乳 三根五菜みそ汁 ささみチーズフライ れんこんのたらこいため</p>	<p>今日はたらこのおはなし。たらこは「すけとうだら」という魚の卵を塩漬けにしたものです。そのまま食べたり、焼いたり、和えたりできて、いろいろな料理に使われています。ぷちぷちとした食感が特徴です。</p>
13	金	<p>小型ロールパン 牛乳 焼きそば ポークウイナー アンニン豆腐</p>	<p>今日はアンニン豆腐のおはなし。アンニン豆腐は中国から伝わったデザートです。中国語では、「シンレン豆腐」といいます。本来は、杏の種の中身をすりつぶしてしぼった汁を固めたものですが、今は、牛乳を寒天で固めたものが一般的です。形や食感が豆腐に似ているため、「アンニン豆腐」という名前がつけられました。</p>
16	月	<p>スライspan 牛乳 クリーム煮 スラッピージョー ひじきサラダ</p>	<p>今日はひじきのおはなし。ひじきには、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段とりにくい栄養がたくさん入っています。給食ではサラダや煮付け、ませごはんの具としてよく使われています。今日のサラダはドレッシングをかけていただくとてもおいしいですね。</p>
17	火	<p>ごはん 牛乳 じゃが芋入り親子煮 さけの塩焼き チンゲン菜の煮浸し</p>	<p>今日はじゃが芋のおはなし。じゃが芋は、北海道でたくさんとれます。なぜ北海道なのでしょう。じゃが芋のふるさと、南アフリカの高い場所です。そこは涼しくて雨が少なくて涼しいです。北海道も涼しく、梅雨がないためじめじめもしていません。だから北海道はじゃが芋が育つのにぴったりなんですね。</p>
18	水	<p>わかめごはん 牛乳 豚汁 いかフライ キャベツの青じそ和え 焼きプリンタルト</p>	<p>今日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。今日は、人気のわかめごはんで登場します。</p>
19	木	<p>ごはん 牛乳 とり肉とこのこのみぞれ煮 さわらの照り焼き きんかん</p>	<p>今日はみぞれ煮のおはなし。「みぞれ」は、大根おろしを使っている料理につけられる名前です。大根おろしが半透明になったところがみぞれに似ていることからこう呼ばれています。料理から季節が伝わってきますね。</p>
20	金	<p>ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト</p>	<p>今日はヨーグルトのおはなし。ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を入れて発酵させた食品です。たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどが、より体に吸収されやすい形に変身しています。また、牛乳などに含まれている栄養素の本来のはたらきに加えて乳酸菌のはたらきがプラスされています。</p>

23	月	<p>菜の花ご飯 牛乳 湯葉のお吸い物 レバー入り白ごまつくね ミニりんごゼリー</p>	<p>今日は湯葉のおはなし。 湯葉は何からできているか知っていますか。これは豆腐の仲間で、大豆からできています。牛乳を温めると表面に薄い膜ができますね。大豆をすりつぶした豆乳も、煮立てると膜ができます。これが湯葉です。ほんのり大豆の香りがしますね。</p>
24	火	<p>ご飯 牛乳 筑前煮 焼きししゃも 小松菜のアーモンド和え</p>	<p>今日は筑前煮のおはなし。 筑前煮は、鶏肉と、にんじん、ごぼう、しいたけなどの野菜を炒め、だし、しょうゆ、みりんで煮汁がなくなるまで煮つめた料理です。福岡県の郷土料理でもあり、『筑前だき』『がめ煮』ともよばれています。</p>
25	水	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大学芋 高菜のいため物</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、今の鹿児島県である『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>
26	木	<p>給食版岡崎まぜめん 牛乳 中華風卵巻き ブロッコリー</p>	<p>今日は岡崎まぜめんのおはなし。 みなさんは、岡崎まぜめんを食べたことがありますか。これは、2012年11月11日のめんの日に、岡崎の新しいご当地グルメとして誕生しました。特徴は、『ハ丁みそ』と、『なたね油赤水』という油を使っていることです。給食版岡崎まぜめんの味を楽しんでください。</p>
27	金	<p>レーズンロールパン 牛乳 カリフラワーのシチュー フライドチキン コールスローサラダ</p>	<p>今日はカリフラワーのおはなし。 カリフラワーは、地中海原産で、キャベツの仲間です。旬は、11月から3月です。食べている部分は、花のつぼみにあたります。日本で多く食べられているのは白色ですが、オレンジ色やむらさき色、黄緑色など、たくさんの種類があります。</p>