



日	曜	① 今日のこんだて	② 今日のおはなし
6	木	<p>ごはん 牛乳 若竹煮 蓮根の挟み揚げ 白花豆の甘煮 味付け小えび</p>	<p>今日は若竹煮のおはなし。若竹煮は春にたくさん収穫される『新わかめ』と『新たけのこ』を使った日本料理です。わかめとたけのこは相性がよく、味が良く合うので、春の料理として食べられています。給食では具たくさんにアレンジしてありますが、春の味を楽しんで下さいね。</p>
7	金	<p>麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの味噌煮 キャベツのゆかりあえ アセロラゼリー</p>	<p>今日はキャベツのおはなし。キャベツには薬と同じはたらきがあることを知っていますか？キャベツには『ビタミンU』という、胃によい栄養が含まれています。店で売っている胃の薬にもこの栄養が使われているほどです。食べ物の力はすごいですね。</p>
10	月	<p>山菜ごはん 牛乳 豚汁 さわらの梅風味焼き 笹だんご</p>	<p>今日は山菜のおはなし。山菜が食べはじめられたのは縄文時代といわれています。体に良いものとして広がりましたが、食糧難をきっかけに、いろいろな食べ方が発見されました。今日の給食では『わらび』を使い、山菜ごはんにしてみました。</p>
11	火	<p>スライスパン 牛乳 じゃがいもスープ スコッチエッグ アスパラサラダ ブルーベリージャム</p>	<p>今日はアスパラガスのおはなし。アスパラガスは、春から夏にかけてとれる野菜です。土からニョキニョキと芽をだし、夏の成長期には半日で10cmも伸びるので、一日に朝と晩の2回収穫を行います。緑色のグリーンアスパラガスだけではなく、白や紫のアスパラガスもあります。</p>
12	水	<p>麦ごはん 牛乳 五目煮 とりレバーと大豆の ごまがらめ きゅうり漬</p>	<p>今日はレバーのおはなし。レバーには、体中に酸素を運ぶ鉄がたくさん含まれています。生ぐさいにおいや、食感が苦手な子もいるかもしれませんが、給食では少しこい味付けにして、苦手な子にも食べやすい工夫をしています。チャレンジしてみてくださいね。</p>
13	木	<p>ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ ソフトヨーグルト</p>	<p>今日はビビンバのおはなし。ビビンバは韓国の混ぜごはんで、韓国語で『ビビン』は『混ぜる』、『バ』には『ごはん』という意味があります。残りごはん、ナムルといわれる野菜のおひたしと、炒めた肉、卵をのせてよく混ぜ、スッカラと呼ばれるスプーンで食べるのが、韓国式です。</p>



日	曜	① 今日のこんだて	② 今日のおはなし
14	金	クロワッサン 牛乳 野菜スープ ミートボールの ケチャップ煮 ひじきサラダ	今日はみんなに人気のひじきサラダのおはなし。ひじきサラダは、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段取りにくい栄養がはいっている『ひじき』をたくさん食べられるように考えられた、給食オリジナルメニューです。ドレッシングをかけていただくととてもおいしいですね。
17	月	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ いかのフリッター コーンともやしのあえもの	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、豆腐を外におき忘れて、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られるようになりました。
18	火	ご飯 牛乳 豆腐とえびの中華スープ 鶏肉のナッツソースかけ 高菜の炒めもの ミニマンゴプリン	今日はマンゴーのおはなし。最近、日本でも良く食べられるようになったマンゴー。日本では沖縄県や宮崎県でよく作られています。インドからインドシナ半島が原産だといわれています。プリンやジュース、アイスクリームにして食べることが多いですが、マンゴーの実も濃厚な味がとてもおいしいですよ。
19	水	ご飯 牛乳 カレーシチュー 切り干し大根サラダ メロン	今日は、切り干し大根のおはなし。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せんい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。
20	木	わかめごはん 牛乳 たぬき汁 コロッケ 鶏そぼろと たけのこの煮物	今日は、たぬき汁のおはなし。昔は、その名のとおり、たぬきの肉が入った汁でした。たぬきの肉が手に入りにくくなった今では、肉の変わりに食感の似ているこんにやくを使っています。肉を食べてはいけないお坊さんが食べる、精進料理のひとつです。
21	金	小型ロールパン 牛乳 焼きそば フランクフルトソーセージ 冷凍みかん	今日は、フランクフルトソーセージのおはなし。挽肉を豚や牛の腸に詰めたものをソーセージと言います。そのなかでも、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。ドイツ人になった気分、食べてみましょう。

日	曜	① きょう 今日のごんたて	② きょう 今日のおはなし
24	月	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げのみそ炒め しゅうまい もやしのたらこ炒め	きょう なまあ なまあ とうふ あぶら あ た 今日は、生揚げのおはなし。生揚げは、豆腐を油で揚げた食 もの なか なま とうふ じょうたい なま あ よ べ物です。中が生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれて とうふ あつ き あ 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 とうふ あじ ひょうめん こう 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 ばいぞう さ倍増です。
25	火	はん ぎゅうにゅう かつご飯 牛乳 とりだんご やさい ふく に 鶏団子と野菜の含め煮 しらすねぎ入り厚焼卵 おからケーキ	きょう にほん うみ かいゆう 今日は、かつおのおはなし。かつおは、日本の海を回遊する さかな お きた およ はつ 魚です。えさを追いかけて北に泳いでいくかつおを「初がつお」 い みなみ およ もど と言い、えさをたらふくたべて南へ泳いでいくかつおを「戻りが い のう げんき でいーえいちえー ふく つお」と言います。かつおには、脳を元気にさせるDHAが含 まれています。
26	水	ぎゅうにゅう クロールパン 牛乳 ラタトゥイユ あじアーモンドフライ フルーツミックス	きょう みなみ 今日は、ラタトゥイユのおはなし。ラタトゥイユは、南フランスの りょうり たま やさい 料理です。なす、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎなどの野菜を あじ にこ つく あつあつ つめ トマト味で煮込んで作ります。熱々でも冷たくしてもおいしく た なつ あつ ひ た りょうり 食べることができるので、夏の暑い日でも食べやすい料理 です。
27	木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 そぼろ煮 とりにく やわたま 鶏肉の八幡巻き しおこんぶ あ 塩昆布和え	きょう とりにく やわた ま やわた ま きょうとふ 今日は、鶏肉の八幡巻きのおはなし。八幡巻きは、京都府 やわたし にく ま きょうどりょうり 八幡市でとれたごぼうを、肉やうなぎで巻いた郷土料理です。 きゅうしょく とりにく ま 給食では、ごぼう、にんじん、いんげんを鶏肉で巻きました。 しょくもつ ふく ごぼうには、食物せんいがたっぷり含まれているので、しっか た り食べましょう。
28	金	ぎゅうにゅう ソフトめん 牛乳 マーボーめんの具 さかな 魚ぎょうざ ごぼうサラダ びわゼリー	きょう むかし ちゅうごく にほん も 今日は、びわのおはなし。びわは、昔、中国から日本に持ち こ げんざい にほん きこう 込まれました。現在の日本では、あたたかい気候にめぐまれ ながさきけん えひめけん た長崎県や愛媛県などでつくられています。びわがおいしく た がつ がつ みじか きかん きょう きゅうしょく 食べられるのは5月～6月の短い期間。今日の給食では、お じき しゅうかく いしい時期に収穫されたびわをゼリーにしてみました。
31	月	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 どんこ汁 さばの竜田揚げ アスパラのおかか炒め	きょう どんこ じり 今日は、どんこ汁のおはなし。どんこ汁の「どんこ」とは、 ほっかいどう さん うま ほっかいどう う ひと あらわ ことば 北海道産の馬や、北海道生まれの人を表す言葉です。 ほっかいどう た もの はい それにちなんで、北海道でとれる食べ物がいっぱい入った じる じり い 汁のことを「どんこ汁」と言います。