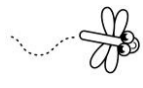




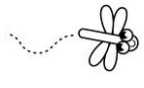
きょう きゅうしょく がつ
今日の給食のおはなし 9月 NO.1



日	曜	きょう 今日のこんだて	きょう 今日のおはなし
5	月	ごはん 牛乳 みそ汁 おからハンバーグのたまりじょうゆかけ きんぴら わかめナッツ	今日はきんぴらのおはなし。ごぼうやれんこんなどをいためて作るきんぴらは、昔話で有名な「金太郎」の息子の「金平」から名前がつけました。金平はとても力持ちだったので、きんぴらを食べて力をつけようと名づけられたといわれています。
6	火	むぎごはん 牛乳 キムチスープ煮 はるま 春巻き きよほう 巨峰	今日は巨峰のおはなし。巨峰はブドウの仲間です。他のブドウより実が大きいことから『ブドウの王様』と呼ばれています。果汁が多くとても甘いのが特徴で、8月から9月が一番おいしい時期です。岡崎市でたくさん作られていて、今日の給食の巨峰は岡崎産です。
7	水	こがた 小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ハムとチーズのはさみ揚げ コールスローサラダ れいとう 冷凍パイナップル	今日はスパゲッティのおはなし。イタリア料理で使われている、ひものように細長いめんのことをスパゲッティといいます。めんのお太さによって違う名前と呼ばれていて、給食で使われているものは、スーパーなどでよく売られている太さのもので、『スパゲッティニ』と呼ばれます。
8	木	ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜のカレー ツナオムレツ グリーンポテト	今日は夏野菜のおはなし。夏にとれる野菜を夏野菜と言います。なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンCがたっぷり含まれていて、夏の暑さで疲れてしまった体を元気にするはたらきがあります。
9	金	きっか 菊花ちらし 牛乳 すまし汁 さわらの照り焼き スイートポテト	9月9日は重陽の節句で、自分や家族が元気で長生きできるように祈る日です。菊の花には、悪い気を払って長生きをさせる効果があると信じられているので、昔から重陽の節句には菊の花を飾ったり食べたりしていました。給食では、菊の花を使った菊花ちらしが登場します。
12	月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 さといも 里芋コロケ こんにやくとあさりの煮物 つきみだんご 月見団子	今日はお月見です。中秋の名月ともいい、ススキを飾りお団子をお供えしてお月様を鑑賞する行事です。中国から伝わった習慣ですが、日本ではこの時期にとれる里芋を供えることから、『芋名月』と呼ぶこともあります。今日の給食は里芋を使った料理が取り入れてあります。
13	火	ごはん 牛乳 とうふ 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい きゅうりのごまじょうゆ和え	今日はきゅうりのおはなし。最近では、スーパーなどで1年中売られているきゅうりですが、本来は夏の野菜です。和食では漬物や酢の物などにして生で食べることが多いですが、中華では炒めて食べることもあります。きゅうりには体を冷やす効果もあるため、夏バテにもいいです。



きょう きゅうしよく がつ
今日の給食のおはなし 9月 NO.2



14	水	<p>むぎ はん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>て や 照り焼きチキン</p> <p>はるさめ マーボー春雨</p>	<p>きょう かいそう いっしゅ ひ 今日はわかめのおはなし。わかめは海藻の一種で、日</p> <p>ほん ちょうせん はんとう うみ いま 本や朝鮮半島の海でとることができます。今ではいろい</p> <p>くに た むかし にほん かん こく ろな国で食べられています。昔は日本と韓国でしか</p> <p>た 食べていなかったそうです。わかめのぬるぬるには、</p> <p>けつ えき せいぶん ふく 血液をサラサラにする成分が含まれています。</p>
15	木	<p>スライスパン きゅうにゅう 牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>アロエミックス</p>	<p>きょう れきし 今日はとうもろこしのおはなし。とうもろこしは歴史の</p> <p>ふる た もの きげんぜん こだい ぶんめい 古い食べ物で、紀元前の古代文明にもあるほどです。</p> <p>にほん せいき じん つた 日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられまし</p> <p>めいじ じだい ほっかいどう さいばい ほんしゅう つた た。明治時代に北海道で栽培がはじまり、本州に伝</p> <p>わったといわれています。</p>
16	金	<p>ごもく きゅうにゅう 五目ラーメン 牛乳</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ココアムース</p>	<p>きょう 今日はぎょうざのおはなし。</p> <p>こ むぎ こ みず くわ つく ぎょうざは小麦粉に水を加えてうすくのばして作った</p> <p>やさい つく ぐ つつ や 皮で、肉、エビ、野菜などで作った具を包み、焼いたり、</p> <p>茹でたり、揚げたり蒸したりした食べ物です。</p> <p>きょう きゅうしよく あ 今日の給食では揚げぎょうざにしています。</p>
20	火	<p>はん きゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>やさい に つ 野菜とがんとどきの煮付け</p> <p>ぶたにく 豚肉のみそステーキ</p> <p>なし 梨</p>	<p>きょう なし なし がつ しゅん くだもの 今日は梨のおはなし。梨は9～10月が旬の果物で、</p> <p>やよいじだい さいばい はじ 日本では弥生時代に栽培が始まったといわれています。</p> <p>なし ふく か どう つか かいふく こうが 梨にたっぷり含まれる果糖には疲れを回復する効果が</p> <p>あります。シャリシャリとした食感とみずみずしさを</p> <p>あじ た 味わって食べてください。</p>
21	水	<p>はん きゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>とうがん ちゅうかふう 冬瓜の中華風スープ</p> <p>あ レバーとさつまいものアーモンド和え</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>こめ こ 米粉ドッグ</p>	<p>きょう かんじ ふゆ うり 今日はとうがんのおはなし。とうがんは漢字で「冬の瓜」</p> <p>か なつ やさい き と書きます。夏にとれる野菜ですが、切らずにそのまま</p> <p>ほぞん ふゆ なまえ 保存しておけば冬までもつことから、この名前がついた</p> <p>といわれています。</p>
22	木	<p>はん きゅうにゅう わかめご飯 牛乳</p> <p>たんご やさい に とり団子と野菜の含め煮</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>きんときまめ あま に 金時豆の甘煮</p>	<p>きょう かいそう いっしゅ ひ 今日はわかめのおはなし。わかめは海藻の一種で、日</p> <p>ほん ちょうせん はんとう うみ いま 本や朝鮮半島の海でとることができます。今ではいろい</p> <p>くに た むかし にほん かん こく ろな国で食べられています。昔は日本と韓国でしか</p> <p>た 食べていなかったそうです。わかめのぬるぬるには、</p> <p>けつ えき せいぶん ふく 血液をサラサラにする成分が含まれています。</p>
26	月	<p>むぎ はん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>さといも に 里芋のそぼろ煮</p> <p>さんまのみそ煮</p> <p>しおこんぶ あ 塩昆布和え</p>	<p>きょう かんじ し 今日はさんまのおはなし。さんまという漢字を知ってい</p> <p>あき いちばん ぎんいろ ほそなが ますか？さんまは秋が一番おいしいことと、銀色の細長</p> <p>からだ かたな み あき かたな さかな か い体が刀に見えることから、秋の刀の魚と書きます。</p> <p>さんまには、血をサラサラにしたり、頭の回転をよくする</p> <p>はたら た 働きがあります。しっかり食べられるといいですね。</p>



27	火	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 中華風卵巻き 冷凍みかん</p>	<p>今日はいかのおはなし。 いかは『軟体動物』といって、背骨がなくて体が柔らかいのが特徴です。世界には、約500種類のいかがいると言われています。</p>
28	水	<p>ごはん 牛乳 五目煮 レバー入り白ごまつくね もやしのたらこいため</p>	<p>今日のもやしのおはなし。 もやしは豆の種を発芽させて、豆の芽と茎を食べる野菜です。薄暗い部屋で栽培されていて、太陽の光に当たらないので、緑ではなく白い色をしています。給食でよく出るもやしは、岡崎市で作られたものを使っています。</p>
29	木	<p>かぼちゃごはん 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 さけのチーズ焼き ビーンズサラダ</p>	<p>今日はビーンズサラダのおはなし。「まめ」は世界中で食べられている栄養価も高い食べ物です。今日のビーンズサラダには赤いんげん豆、白いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆が入っています。それぞれの豆の形や食感などを楽しんで食べてください。</p>
30	金	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ なすの五目みそかけ 野菜と果物のゼリー</p>	<p>今日はなすのおはなし。なすはインドで誕生し、日本には中国から伝わってきました。なすは90%以上が水分でできていて、ビタミンやミネラルはあまり入っていません。しかし、「アントシアニン」という体に良いといわれている成分が入っています。</p>