



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
1	火	さつま芋ご飯 牛乳 かきたま汁 いり豆腐フライ 小松菜のごま和え	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。
2	水	スライスパン 牛乳 ポークビーンズ カットコーン れんこんサラダ ブルーベリージャム	今日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。
4	金	ご飯 牛乳 たぬき汁 さばの照り焼き チンゲンサイの煮浸し まめっこタルト	今日はたぬき汁のおはなし。 たぬき汁は、お坊さんが食べる精進料理のひとつです。古くから食べられている料理で、昔はたぬきの肉を入れていましたが、匂いがきついたので、食感の似ているこんにゃくを代わりに使うようになりました。
7	月	ご飯 牛乳 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい みかん 味付け小魚	今日はオイスターソースのおはなし。 オイスターとは、海にいるカキのことです。オイスターソースにはカキのうまみがたっぷり入っていて、中華料理の炒め物や煮込み料理に使われる調味料です。今では、日本でもよく使われる中国の調味料の1つです。
8	火	麦ご飯 牛乳 ハヤシシチュー ミラノ風白身魚フライ 野菜ソテー	今日はミラノ風白身魚フライのおはなし。 今日の給食では、ホキという白身魚をフライにしました。パルメザンチーズの入った衣をつけて揚げたので、ミラノ風と呼びます。チーズの他に、バジルとパセリが入っているのよい香りがします。香りも楽しんで食べましょう。
9	水	肉みそうどん 牛乳 栗コロッケ 小松菜とあさりの和え物	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。
10	木	ご飯 牛乳 吹き寄せ 豚肉の八幡巻き 塩昆布和え	今日は吹き寄せのおはなし。 吹き寄せとは、日本料理の名前で、煮物やあげ物をいろいろよく盛り付けた料理のこと。秋の野菜やぎんなん、くり、きのこなどを使って作ることが多いです。風が吹き寄せているように盛り付けることから、この名前がつけました。



今日の給食のおはなし 11月 NO.2



11	金	かぼちゃロールパン 牛乳 キャロットスープ スコッチエッグ ごぼうと枝豆のサラダ	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。
14	月	わかめご飯 牛乳 すまし汁 さんまのうまみそ煮 キャベツのゆかり和え いちごクレープ	今日の給食は、福岡小学校のリクエストランチです。献立表に星印がついている日は、リクエストランチの日です。今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食のリクエストができます。3年に1回しか自分たちの学校のリクエストができない、貴重な日です。
15	火	ご飯 牛乳 牛肉ときのこのカレー ポテトのごまネーズサラダ りんご	今日はりんごのおはなし。 『一日に1個のりんごは医者をお遠ざける』ということわざがイギリスにあります。りんごには、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなどたくさんの効果があるためです。残さず食べられるといいですね。
16	水	ご飯 牛乳 みそ汁 いかのフリッター 元気サラダ	今日はみそのおはなし。 みそは、日本の調味料のひとつで、世界中に日本の味として広がっています。米や麦、大豆を発酵させて作ります。昔は家庭で作っていましたが、今ではほとんどのみそが工場で作られています。
17	木	ツイストロールパン 牛乳 クリーム煮 ハムステーキ アロエミックス	今日はアロエのおはなし。 アロエは葉の内側の水分を含んだ透明のゼリー状の部分を食べます。ビタミン、ミネラルがたくさん含まれ昔から万能薬草とされ暮らしに欠かせないものでした。
18	金	ご飯 牛乳 いか団子の中華スープ 春巻き 高菜のいため物	今日は春巻きのおはなし。 中国料理の点心の一つである春巻きは、豚肉・たけのこ・しいたけなどの材料をいため、小麦粉で作った皮で包んで作ります。立春のころ、新芽がでた野菜で作ったことから、春巻きという名前がつけました。
21	月	ご飯 牛乳 えびと高野豆腐のうま煮 かぼちゃのアーモンド和え りんご	今日はかぼちゃのおはなし。 日本で作られているかぼちゃは、大きく分けると「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」、「ポペかぼちゃ」の3つです。よく食べられているかぼちゃの90パーセントは西洋かぼちゃです。かぼちゃには風邪予防の効果があるカロテンが含まれます。



22	火	<p>りんごパン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 タンドリーチキン イタリアンサラダ</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、りんごを入れて焼いてあります。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>
24	木	<p>麦ご飯 牛乳 肉団子の中華煮 中華風卵巻き 五目ビーフン ミニ洋梨ゼリー</p>	<p>今日はビーフンのおはなし。 中国で作られたビーフンは、わたしたちが普段食べている『うるち米』で作られている麺です。台湾・ミャンマー・タイなどアジアの国々で、その国に合う味付けをした調理方法で食べられています。</p>
25	金	<p>ひじきご飯 牛乳 生揚げと白菜のみそ汁 ししゃもフライ ソフトヨーグルト</p>	<p>今日はししゃものおはなし。 ししゃもは、体長15センチくらいの小さな魚です。骨ごと食べられるので、歯や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。その量は牛乳の6倍もあります。成長期のみなさんにはぴったりの食べものですね。</p>
28	月	<p>麦ご飯 牛乳 野菜とがんもどきの煮付け 愛知のハンバーグの みぞれソースかけ 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>
29	火	<p>ご飯 牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子 大豆とごぼうのみそいため</p>	<p>今日はごぼうのおはなし。 ごぼうは、平安時代に中国から薬草として伝わってきたといわれています。ごぼうには食物繊維がたくさんふくまれているので、おなかの調子を整えてくれる効果があります。</p>
30	水	<p>五目ラーメン 牛乳 魚ぎょうざ 切り干し大根サラダ アンニン豆腐</p>	<p>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。</p>