



日	曜	きょう 今日のこんだて	きょう 今日のおはなし
1	木	ごはん 牛乳 のっぺい かれいフライ ごま和え	きょう 今日のはのっぺいのおはなし。 のっぺいは、ぜんこく かくち ふる つた きょうど りょうり 郷土料理です。 さといも だいこん じる に りょうり 里芋やにんじん、大根などをだし汁で煮た料理です。 に さといも 煮ていくうちに里芋からぬめりが出て、のっぺりすることから『のっぺい』と呼ばれるようになりました。
2	金	ごはん 牛乳 生揚げの中華いため コーンしゅうまい ごぼうサラダ	きょう 今日のは、なまあ 豆腐を油で揚げた食べ物です。なか なま とうふ じょうたい なまあ 「生揚げ」と呼ばれています。とうふ あつ き あつあ 「厚揚げ」と呼ばれることもあります。とうふ あじ ひょうめん こう さい 豆腐の味に、表面の香ばしさが加わり、おいしさ倍増です。
5	月	むぎごはん 牛乳 みそ汁 あじのフリッター ひじきサラダ ミニアセロラゼリー	きょう 今日のはひじきのおはなし。ひじきにはは、カルシウムや鉄、しょくもつ せんい ふだん と えいよう 食物繊維といった普段取りにくい栄養がたくさん入っています。きゅうしよく 給食ではサラダや煮付け、まぜごはんの具としてよく使われています。きょう 今日のはサラダはドレッシングをかけていただくとともにおいしいですね。
6	火	ごはん 牛乳 そばろ煮 ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 くき わかめのいために煮	きょう 今日のはこんにやくのおはなし。こんにやくは「こんにやくいも」といういもから作られます。こんにやくいもはじゃがいものようにタネイモから増やしますが、じゃがいもとちがってせいちよう 2～3年かかります。また、こんにやくは低カロリーでしょくもつ せんい ほうふ た もの 食物繊維が豊富な食べ物です。
7	水	ミルクロールパン 牛乳 コーンスープ レバーとかぼちゃの アーモンド和え ブロッコリー	きょう 今日のはブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは、やさしい おうさま 野菜の王様といわれるほどビタミンCがたっぷり含まれています。みどりいろ 緑色のふさふさしている部分をよくみると、とてもちい はな 小さな花のつぼみがたくさんあつまっています。やわらかくてほんのりあま あじ とくちよう 甘い味が特徴です。
8	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ みかん わかめナッツ	きょう 今日のはとうふ 豆腐のおはなし。とうふは大豆から作られています。たんぱく じつ ほうふ しょうかきゅうしゅう 質が豊富で、消化吸収がよい食べ物です。 また、とうふ きぬごし とうふ や「もめん豆腐」といったしゅるい 種類があります。
9	金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ココアムース	きょう 今日のはビビンバのおはなし。ビビンバはかんこく 韓国製の混ぜごはんで、かんこくご 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。のこ はん 残りごはん、ナムルといわれる やさい 野菜のおひたしと、いた にく たまご 炒めた肉、卵をのせてよく混ぜ、すっカラと呼ばれるスプーンで食べるのが、かんこく 韓国式です。



今日の給食のおはなし 12月 NO.2



12	月	<p>ごはん 牛乳 じゃが芋入り親子煮 けんちんしのだの煮付け かんぴょうサラダ</p>	<p>今日はかんぴょうのおはなし。うりの仲間の夕顔という植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょうといひます。すしの具にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方ですね。</p>
13	火	<p>ソフトめん 牛乳 カレーソース グリーンポテト りんご</p>	<p>今日はりんごのおはなし。給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮はちよっぴり硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールという血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり食べましょう。</p>
14	水	<p>むぎごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 ぶりの照り焼き くるみ和え</p>	<p>今日はくるみのおはなし。中国でうまれたくるみは、古くから日本で栽培されてきました。そのため、日本中にくるみを使ったおやつや料理が郷土料理として残っています。体に良い脂がたくさん含まれているのが特徴です。</p>
15	木	<p>サンドイッチバンズパン 牛乳 白花豆のチャウダー スラッピージョー フルーツミックス</p>	<p>今日は新献立のおはなし。今日の献立表をよく見てみましょう。色の違う献立名があります。初めて給食に登場する献立は、色が変わってあります。皆さん気づいていましたか？1か月に一度は必ず登場しています。楽しみにしててくださいね！</p>
16	金	<p>ごはん 牛乳 五目煮 さんまの南蛮漬 切り干し大根とベーコンのいため煮</p>	<p>今日はベーコンのおはなし。ベーコンは、豚肉を塩で漬けて燻製にしたものです。生の豚肉より腐りにくくて長い間、保存ができるようになっています。給食のベーコンは、発色剤という添加物を使っていないので、自然のままの茶色っぽい色をしています。</p>
19	月	<p>ごはん 牛乳 とり肉ときのこのみぞれ煮 わかさぎのごまフライ こんにゃくとあさりの煮物</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美味しい魚です。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>
20	火	<p>えびピラフ 牛乳 野菜スープ とり肉の竜田揚げ プチケーキ</p>	<p>今日は竜田揚げのおはなし。竜田揚げは、肉や魚にしょうゆやみりんで下味をつけ、油で揚げて作ります。揚げることでしょうゆが紅葉のような色になることから、紅葉の名所である『竜田川』の名前をとり、『竜田揚げ』と呼ばれるようになりました。</p>
21	水	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン かぼちゃオムレツ 大根サラダ コーヒー牛乳の素</p>	<p>今日は大根のおはなし。大根は冬に美味しい野菜です。食べる場所によって味が違い、上のほうは生で食べると一番おいしく食べることができます。真ん中は甘いので煮物に、下のほうは辛いので漬物に向いています。残さず全部いただけますね。</p>