



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
12	木	七草ご飯 牛乳 けんちん汁 さばのごまみそ焼き ミニマンゴプリン	春の七草を全部言えますか？せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔から、1年を元気に過ごせるように願って、春の七草を入れたおかゆを食べていました。給食でも、皆さんが元気に過ごせるように、七草ごはんが登場します。
13	金	ご飯 牛乳 関東煮 元気サラダ 納豆	今日は納豆のおはなし。 納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の食べ物です。ねばりとおいが特徴で、体をつくるものたんぱく質がたくさん含まれています。たれを入れる前によくかき混ぜると、ねばりがよく出てふんわりとした食感になります。
16	月	ご飯 牛乳 肉団子の中華煮 揚げぎょうざ ザーサイソテー	今日はザーサイのおはなし。 ザーサイは中国のつけものです。「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。
17	火	麦ご飯 牛乳 煮みそ 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え	今日は煮みそのおはなし。 煮みそは、岡崎市など、三河地方に古くから伝わる家庭料理です。大根や白菜などの冬野菜をたくさん入れて、八丁みそで味付けをした鍋料理です。体を温めてくれる食材がたくさん入っているので、寒い冬におすすめです。
18	水	白玉うどん 牛乳 カレー南蛮 いかのフリッター かんぴょうサラダ なめらかプリン	今日は南蛮のおはなし。 スペイン・ポルトガル・オランダなどの南蛮の国々から日本に伝わった材料や調理方法を使った調理をこの名前で呼びます。今では、ねぎやとうがらしを使った料理につけるのが一般的です。
19	木	米粉ロールパン 牛乳 ほたて入りカリフラワーのシチュエ 愛知のハンバーグ トマトソースかけ キャベツとコーンのソテー	今日はカリフラワーのおはなし。 カリフラワーはキャベツの変種で、「はなやさい」や「はなキャベツ」ともよばれています。キャベツは葉を食べる野菜ですが、カリフラワーは白いつぼみの部分を食べます。霜が降りる寒い時期に美味しい野菜です。
20	金	ご飯 牛乳 そばろ煮 さわらの西京焼き れんこんのきんぴら	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。



23	月	<p>ごはん 牛乳 たまご汁 わかさぎの南蛮漬け ひじきの煮付け 粒アーモンド</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、糸をたらしめてわかさぎを釣る「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>
24	火	<p>ごはん 牛乳 ポトフ おからカレー風味 りんご</p>	<p>今日はおからカレー風味のおはなし。 この献立は、今年の夏に行われた給食メニューコンクールで六ツ美南部小学校の子が考え、最優秀賞に選ばれた献立です。普段使われることの少ないおからをカレー味にして食べやすく工夫されています。</p>
25	水	<p>ごはん 牛乳 家康鍋 けんちんしのだの煮付け キャベツのゆかり和え ココアバナナドッグ</p>	<p>今日は家康鍋のおはなし。 家康鍋は、徳川家康が好んで食べたといわれている鍋で、魚のつみれ団子と地域でとれた野菜を使い、八丁みそ仕立てにしています。</p>
26	木	<p>ソフトフランスパン 牛乳 いんげん豆のブラウンシチュー ツナチーズオムレツ 寒天サラダ</p>	<p>今日は寒天のおはなし。 寒天は、テングサ、オゴノリという海藻から作られています。寒天には食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整えてくれる効果があります。</p>
27	金	<p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 ミンチカツ ブロッコリーのおかか和え</p>	<p>今日はブロッコリーのおはなし。 ブロッコリーは愛知県の田原市でたくさんとれる野菜です。わたしたちが食べている緑色の部分はブロッコリーの花のつぼみです。そのため、「めはなやさい」や「みどりはなやさい」ともいわれています。</p>
30	月	<p>ごはん 牛乳 豚汁 かれいフライ ごぼうサラダ のりふりかけ</p>	<p>今日は豚肉のおはなし。豚肉は、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体を元気にするビタミンB1も多く含まれています。たまねぎやねぎと一緒に食べると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとるはたらきが増えます。</p>
31	火	<p>むぎごはん 牛乳 キムチスープ煮 えびしゅうまい はるさめのいため物 フルーツヨーグルト</p>	<p>今日はしゅうまいのおはなし。日本ではおかずとして食べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な食事として食べられています。肉やえびや野菜など、包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。</p>