



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
1	水	ミルクロールパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 焼きハム 野菜ソテー ブルーベリージャム	今日はペンネのおはなし。 ペンネはパスタの中でショートパスタに分類されます。 形がペンの先に似ていることから「ペンネ」という名前が つきました。表面にはソースがよくからむようにスジが 入っています。
2	木	菜の花ご飯 牛乳 五目煮 レバー入り白ごまつくね ガトーショコラ	今日は菜の花のおはなし。 菜の花は、野菜の花という意味で、野菜の『さい』の字を とって『菜の花』と書きます。春によく見かける、黄色い 小さな花を咲かせる植物です。花が咲く前のものが柔らか く甘みがあり、おひたしにしてよく食べられています。
3	金	ご飯 牛乳 みぞれ汁 いわしの蒲焼き キャベツの青じそ和え 節分豆	今日は節分のおはなし。 節分の日には、「福は内、鬼は外」とかけ声とともに大豆 をまきますね。これは、厄を払い、鬼をやつけるためです。 また、鬼の嫌いないわしの頭をヒイラギにさし、門の前に たてて、鬼をひきつけないようにします。
6	月	麦ご飯 牛乳 チャプチェ えびカツレツ きんかん	今日はきんかんのおはなし。 きんかんはみかんの仲間ですが、みかんのようには食べ ません。きんかんの果肉は、とても酸っぱくて少し苦い味 がします。そのため、表面の皮だけを上手に食べると、甘 くておいしく食べることができます。挑戦してみましよう！
7	火	マーボーひじきご飯 牛乳 のっぺい汁 具たくさん厚焼き卵 紫芋のスイートポテト	今日はねぎのおはなし。ねぎは奈良時代に中国から伝わっ てきました。ねぎにはおもに白く伸びた茎を食べる「根深ねぎ」と おもに葉を食べる「葉ねぎ」があります。今日の給食のねぎは 「葉ねぎ」です。ねぎには殺菌や血の流れをよくしたり、疲れを 回復する効果があります。
8	水	五目ラーメン 牛乳 しゅうまい 切り干し大根サラダ おからケーキ	今日はラーメンのおはなし。 ラーメンは大正時代に中国から日本の横浜に入っ てきました。「中華そば」と呼ばれていましたが、しだいに 日本人好みの味に作り変えられ、名前も ラーメンが一般的になりました。
9	木	ご飯 牛乳 みそ煮 いり豆腐フライ ほうれん草ともやしのじゃこ和え	今日は里いものおはなし。 里いものは山で採れる山いもに対し、里で採れるので里いもと 呼ばれています。里いものぬるっとした成分はガラクトン といい免疫力を高める効果があるといわれています。



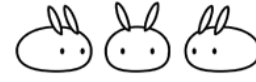
今日の給食のおはなし 2月 NO.2



10	金	クワッサン 牛乳 パンプキンスープ タンドリーチキン バジルスパゲッティ	今日はバジルのおはなし。バジルはさわやかで甘みのある独特な香りがあるハーブです。バジルにはミネラルがたくさん含まれています。また、バジルの香りには食欲や集中力を高める効果などがあるといわれていて、古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれていました。
13	月	ご飯 牛乳 たまごスープ れんこんハンバーグのソースか ごぼうと枝豆のサラダ コーヒー牛乳の素	今日のハンバーグ、何か変わった食感がしませんか？かむとしゃきしゃきした何かが入っています。その何かというのは、れんこんです。愛知県産のれんこんをたくさんいれて、しゃきしゃきのれんこんハンバーグを作りました。よくかんで食べましょう。
14	火	ご飯 牛乳 ちゃんこ煮 さんまのうまみそ煮 小松菜とベーコンのいため物 おさつスティック	今日は小松菜のおはなし。江戸時代に小松川という所で作られたことから小松菜という名前がつけました。小松川は現在の東京・江戸川区です。小松菜は12月～2月が旬で、今が一番おいしく食べられる時期です。
15	水	わかめご飯 牛乳 みそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 もやしのたらこいため イチゴヨーグルト	今日はたらこのおはなし。たらこは、『すけとうだら』という魚の卵を塩漬けにしたものです。そのまま食べたり、焼いたり、和えたりできていろいろな料理で使われています。ぷちぷちとした食感が特徴です。
16	木	小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン 香草入りウインナー ナタデココミックス	今日はナタデココのおはなし。ナタデココは、ココナツジュースをナタ菌という菌で発酵させて固めたフィリピンのデザートです。独特な歯ごたえがあり、食物繊維というおなかのそうじをしてくれる栄養もたくさん入っています。
17	金	ご飯 牛乳 生揚げの中華いため フーヨーハイ ブロッコリーのオイスターソースいため ミニ洋梨ゼリー	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。楽しみにしていてくださいね！
20	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き マンナンサラダ	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。



きょう きゅうしよく がつ NO. 3



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
21	火	サンドイッチロールパン 牛乳 かぶとホタテのクリームシチュー スラッピージョー いよかん	今日はいよかんのおはなし。 いよかんは、明治時代から愛媛県で多く栽培されています。 愛媛県の昔の名前である、『伊予の国』にちなんで『いよかん』と名付けられました。ビタミンCがたくさん含まれているので、風邪の予防にはぴったりの果物です。
22	水	かねちのまごころビビンバ丼 牛乳 わかめスープ ミルクプリン	今日のかねちのまごころビビンバ丼は、夏休みに行われた学校給食メニューコンクールで優秀賞をとった矢作北中学校3年生の子が考えた料理です。栄養の教育実習の先生が教えてくれた献立だそうです。豆腐をビビンバの味付けにしてあり、ご飯がすすみそうですね。
23	木	ご飯 牛乳 豆乳みそ汁 さばの照り焼き きんぴら のりたまふりかけ	今日は豆乳のおはなし。 豆乳は、大豆をすりつぶして、かたまりを取りのぞいたものです。取りのぞいたかたまりは、おからになります。豆乳にはたんぱく質がたくさんふくまれているので、栄養満点です。記憶力を高めてくれる効果もあります。
24	金	白玉うどん 牛乳 親子南蛮うどんのつゆ レバーとさつま芋の アーモンド和え 梅入り野菜いため	今日は梅干のおはなし。 みなさんはすっぱい梅干が好きですか？このすっぱさに梅干のヒミツがあります。私たちの体は、すっぱいものを食べると、おなかのはたらき出します。また、梅干には疲れをとってくれる効果もあります。
27	月	ご飯 牛乳 すきやき れんこんの磯辺揚げ りんご	今日はすきやきのおはなし。 明治時代ごろから日本で食べられているすきやきは関東大震災後から一般に食べられるようになりました。農具の『すき』をよく洗って、その上で肉を焼いて食べたことから『すきやき』といわれるようになったそうです。
28	火	麦ご飯 牛乳 チキンカレー ツナじゃがサラダ もものアンニン豆腐	今日は杏仁豆腐のおはなし。 杏仁豆腐は中国から伝わったデザートです。あんずの種の汁を固めて絞って作るのが本来ですが、今ではなかなか手に入りにくいので、牛乳を寒天で固めたものが一般的になっています。
29	水	ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 けんちんしのだの みそナッツソースかけ 小松菜とあさりの和え物	今日はあさりのおはなし。 貝の仲間であるあさは、冬から春にかけてがおいしく食べられる時期です。とてもおいしいだしがでるので、汁の中に入れて、今日の給食のようにチャウダーにして食べます。佃煮にしてもおいしいですね。