



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 みそ汁 とり肉の竜田揚げ かんぴょうサラダ	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。
2	金	ちらしずし 牛乳 ひじきつみれ汁 ヒレカツ いがまんじゅう	今日はいがまんじゅうのおはなし。 いがまんじゅうは、愛知県の三河地方に古くから伝わる和菓子です。昔から、女の子の健やかな成長を願う行事の『ひな祭り』でよく食べられています。米粉を使ったもちであんこを包んで蒸すことで、もちもちの食感になります。
5	月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め 魚ぎょうざ バンサンスー	今日はバンサンスーのおはなし。 バンサンスーは中華料理の一つです。中国語で『バン』はかき混ぜる、『サン』は3種類の具、『スー』は千切りのことを言います。春雨やきゅうり、ハムなどを千切りにし、酢やしょうゆ、ごま油と混ぜた中国の酢の物です。
6	火	むぎごはん 牛乳 大豆ととり肉のみそ煮 しらすねぎ入り厚焼き卵 するめきんぴら ミニりんごゼリー	今日はしらすのおはなし。 しらすは、いわしなどの魚の赤ちゃんのことを言います。体は白色で、骨がやわらかくて丸ごと食べることができます。骨を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれているので、しっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう。
7	水	こがた 小型ロールパン 牛乳 焼きそば えびフライ ひじきサラダ ゆきみだいふく 雪見大福	今日は焼きそばのおはなし。 焼きそばは、中華料理の『炒麺』をもとにアレンジされた日本の麺料理です。給食の焼きそばには、にんじん・玉ねぎ・キャベツの野菜をたっぷり使って、野菜もたくさん食べられるように工夫してあります。
8	木	ごはん 牛乳 そばろ煮 焼き花かまぼこ 高菜のいためもの	今日は高菜のおはなし。 高菜は、熊本県や福岡県でたくさん作られています。そのまま食べることは少なく、おもに漬物にして食べられています。高菜の漬物は、油との相性がよく、炒めて食べると、よりいっそう高菜のおいしさが味わえます。
9	金	ごはん 牛乳 豚汁 野菜とわかめの 寄せ豆腐あんかけ おひたし	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、色を変えてあります。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！



今日の給食のおはなし 3月 NO.2



12	月	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー ポークウインナー ちょうちょマカロニサラダ 粒アーモンド</p>	<p>今日はちょうちょマカロニのおはなし。 今日の給食は、春をイメージして、 ちょうちょの形のマカロニを使いました。 この形のマカロニをイタリア語では「ファルファツレ」といいます。</p>
13	火	<p>スライスパン 牛乳 じゃが芋の洋風煮 スコッチエッグ イタリアンサラダ いちごジャム</p>	<p>今日はスコッチエッグのおはなし。 スコッチエッグは、イギリス料理のひとつです。ゆでて殻をむいた卵を、ひき肉でつつんで油で揚げた料理です。 手でつまんで簡単に食べられることから、イギリスではピクニックのときによく食べられているそうです。</p>
14	水	<p>赤飯 牛乳 かきたま汁 愛知のハンバーグみぞれソースかけ 菜の花和え シューフルーツ</p>	<p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。 今日の給食には6年生の卒業祝いの意味をこめて、赤飯がつかます。もち米を使っているのも、もっちりとしたご飯になっています。小学校生活最後の給食を、仲間とともに楽しんで食べて下さいね。</p>
15	木	<p>ソフトめん 牛乳 マーボーめん いかのフリッター サンフルーツ</p>	<p>今日はサンフルーツのおはなし。 サンフルーツの「サン」は英語で「太陽」という意味です。 太陽の光をたくさん浴びて作られたサンフルーツは、少し甘酸っぱい春の味がします。3月～5月くらいしか食べられない季節限定の味を楽しみましょう。</p>
16	金	<p>麦ごはん 牛乳 とり団子と野菜の含め煮 さばのごまみそ焼き 小松菜のアーモンド和え</p>	<p>今日は麦ごはんのおはなし。 麦ごはんは、白米と大麦を混ぜて炊いてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米と比べると少し硬いので、よくかんで食べましょう。</p>
21	水	<p>レーズンパン 牛乳 あさりのチャウダー かぼちゃ入りオムレツ 枝豆とごぼうのサラダ</p>	<p>今日はあさりのおはなし。 貝の仲間であるあさりは、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。</p>
22	木	<p>ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華スープ とり肉の甘辛あん 切り干し大根のピリ辛いため いちごタルト</p>	<p>今日はきくらげのおはなし。 きくらげはコリコリとした食感が特徴のきのこの仲間です。 耳の形に似ているところから、漢字では「木の耳」と書いてきくらげとよみます。ビタミンDがたくさん含まれていて、カルシウムの吸収を助けます。</p>