



| 日 | 曜 | 今日のこんだて | 今日のおはなし |
|----|---|--|---|
| 1 | 火 | ごはん 牛乳 けんちん汁 レバーとさつま芋のアーモンド和え ひじきの煮付け お茶ふりかけ | 今日はレバーのおはなし。レバーには、体中に酸素を運ぶ鉄がたくさん含まれています。生ぐさいにおいや、食感が苦手な子もいるかもしれませんが、給食では少しこい味付けにして、苦手な子にも食べやすい工夫をしています。チャレンジしてみてくださいね。 |
| 2 | 水 | 山菜ごはん 牛乳 豚汁 れんこんの挟み揚げ メープルカップケーキ | 今日は山菜のおはなし。山菜が食べはじめられたのは縄文時代といわれています。体に良いものとして広がりましたが、食糧難をきっかけに、いろいろな食べ方が発見されました。今日の給食では『わらび』を使い、山菜ごはんにしてみました。 |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 若竹煮 魚形お好み焼き キャベツのカラフル和え かしわもち | 今日は若竹煮のおはなし。若竹煮は春にたくさん収穫される『新わかめ』と『新たけのこ』を使った日本料理です。わかめとたけのこは相性がよく、味がよく合うので、春の料理として食べられています。給食では具たくさんにアレンジしてあります。春の味を楽しんでください。 |
| 8 | 火 | クロロールパン 牛乳 コーンスープ 卵入りハンバーグ もも アーモンド入り味付け小魚 | 今日はハンバーグのおはなし。ハンバーグという名前は、ドイツの港町である「ハンブルグ」にちなんでつけられました。生肉に生卵を入れて食べる「タルタルステーキ」が原型で、それを食べやすくしたものが今のハンバーグになったといわれています。 |
| 9 | 水 | 麦ごはん 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 さばのみそ煮 白花豆の甘煮 | 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。 |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳 酢豚 ザーサイソテー ミルクプリン | 今日は酢豚のおはなし。酢豚は中華料理のひとつです。片栗粉をまぶして揚げたお肉と、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけなどの野菜を入れて炒めます。酒、しょうゆ、砂糖、酢で味付けをします。最後に片栗粉を加えてとろみをつけるので、冷めにくく、最後まで温かくいただけます。 |
| 11 | 金 | かつおごはん 牛乳 のっぺい汁 貝たくさん厚焼き卵 紫芋のスイートポテト | 今日は、かつおのおはなし。かつおは、日本の海を回遊する魚です。えさを追いかけて北に泳いでいくかつおを「初がつつお」と言い、えさをたらふくたべて南へ泳いでいくかつおを「戻りがつつお」と言います。かつおには、脳を元気にさせるDHAが含まれています。 |



きょう きゅうしよく がつ
今日の給食のおはなし 5月 NO.



| | | | |
|----|---|---|---|
| 14 | 月 | <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい もやしとメンマのいためもの</p> | <p>今日はもやしのおはなし。 もやしは豆の種を発芽させて、豆の芽と茎を食べる野菜です。薄暗い部屋で栽培されていて、太陽の光に当たらないので、緑ではなく白い色をしています。給食でよく出るもやしは、岡崎市で作られたものを使っています。</p> |
| 15 | 火 | <p>小型ロールパン 牛乳 焼きそば かぼちゃ入りオムレツ ごぼうサラダ</p> | <p>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。</p> |
| 16 | 水 | <p>ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華スープ とり肉のナッツソースかけ 高菜のいためもの</p> | <p>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。</p> |
| 17 | 木 | <p>麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ハムとチーズの挟み揚げ ナタデココミックス</p> | <p>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。独特な菌ごたえがあり、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。</p> |
| 18 | 金 | <p>わかめごはん 牛乳 とり団子のかきたま汁 さわらの照り焼き アスパラサラダ ミニマンゴプリン</p> | <p>今日はアスパラガスのおはなし。アスパラガスは、春から夏にかけてとれる野菜です。土からニョキニョキと芽をだし、夏の成長期には半日で10cmも伸びるので、一日に朝と晩の2回収穫を行います。緑色のグリーンアスパラガスだけではなく、白や紫のアスパラガスもあります。</p> |
| 21 | 月 | <p>ごはん 牛乳 五目そばろ煮 さけの塩焼き 土佐和え</p> | <p>今日は土佐和えのおはなし。 高知県の土佐というところが、かつお節で有名な産地であることから、かつお節を使った和え物を「土佐和え」といいます。土佐和えの他にかつお節を使う料理として、土佐煮や土佐蒸しがあります。</p> |
| 22 | 火 | <p>ごはん 牛乳 じゃが芋入り親子煮 焼き花かまぼこ 油揚げと切干大根の煮付け</p> | <p>今日はじゃがいものおはなし。じゃがいもは、南アメリカのアンデス山地が原産といわれています。日本へは1598年にジャカルタという国から伝えられました。ジャカルタが、ジャガタラになり、じゃがいもとよばようになったそうです。世界でもっとも多く食べられているいもです。</p> |
| 23 | 水 | <p>クロワッサン 牛乳 キャロットスープ ミートボールのケチャップ煮 キャベツとコーンのソテー</p> | <p>今日はクロワッサンのおはなし。 クロワッサンは、フランスで作られたパンで三日月の形をしています。独特のサクサクした食感は、パンの生地バターをはさんで何度も折りたたむことで作られます。手間をかけることで、良い食感とおいしさが生まれます。</p> |

* * * * *
 * * * * * **今日の給食のおはなし** 5月 NO. * * * * *
 * * * * *

| | | | |
|----|---|--|---|
| 24 | 木 | むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げのみそいため えだまめ 枝豆コロッケ かんてん 寒天サラダ | きょう えだまめ えだまめ だいず みせいじゆく 今日は枝豆のおはなし。枝豆は大豆の未成熟なもので、江戸時代、夏になると路上で枝についたままの枝豆が売られており、この状態のものを『枝付き豆』、『枝成り豆』と呼ばれていました。そこから、現在のよう えだまめ よ に『枝豆』と呼ばれるようになったといわれています。 |
| 25 | 金 | ぎゅうにゅう ソフトめん 牛乳 カレーソース グリーンポテト やさい 野菜ゼリー | きょう せいしき めいしやう 今日はソフトめんのおはなし。ソフトめんは正式名称を『ソフトスパゲッティ式めん』といい、1960年代、パンし がっこう きゅうしよく しゅうしよく ふ かいはつ かなかった学校給食の主食を増やすために開発されました。ビタミンB1やビタミンB2を強化してある給食 びーわん びーつー きょうか ならではのめんです。 |
| 28 | 月 | はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チャプチェ えびカツレツ れいとう 冷凍みかん | きょう 今日はチャプチェのおはなし。チャプチェとは細切りにした野菜やきのこをいためた伝統的な韓国の王族が食べた料理でした。この料理が中国に伝わり春雨を入れた料理になりました。100 りょうり ちゅうごく つた 年ほど前に春雨入りのチャプチェが中国から韓国にふたたび ねん まえ はるさめい ちゅうごく かんこく 伝えられ韓国料理として日本でも食べられるようになりました。 |
| 29 | 火 | に こ ぎゅうどん ぎゅうにゅう みそ煮込み牛丼 牛乳 よしのじる 吉野汁 アスパラのおかかいため だいず ごま大豆 | きょう よしのじる 今日は吉野汁のおはなし。 ならけん よしのちほう しょくぶつ ね 奈良県の吉野地方で「くず」という植物の根から「くず粉」を作っており、これを使ってとろみのある舌触りの こ つく つか したざわ よい汁を作っていました。そのため、くず粉でとろみをつけた じる つく 汁が吉野汁と言われるようになりました。 |
| 30 | 水 | むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ハヤシシチュー おからサラダ メロン | きょう 今日はハヤシシチューのおはなし。 めいじ じだい せいやう りやうり 明治時代に、西洋料理のビーフシチューをアレンジして、 にほんじん あ つく 日本人に合うように作られたのが、ハヤシシチューです。 シチューだけで食べてもおいしいですが、ご飯にかけて た ハヤシライスとして食べてもおいしいですね。 |
| 31 | 木 | ぎゅうにゅう スライスパン 牛乳 サラダスープ タンドリーチキン バジルスパゲッティ ブルーベリージャム | きょう 今日はバジルのおはなし。バジルはさわやかで あま どくとく かお 甘みのある独特な香りがあるハーブです。バジルには ふく 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 しょくよく しゅうちゅうりよく たか こうか 食欲や集中力を高める効果などがあるといわれていて、 こだい おうさま やくそう よ 古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれていました。 |