



きょう きゅうしょく
今日の給食のおはなし

がつ NO. 1



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	金	さんしょく はん きゅうにゅう 三色ご飯 牛乳 さん こん ご さい しる 三根五菜みそ汁 い どうふ 炒り豆腐フライ	きょう さん こん ごさい しる 今日は三根五菜みそ汁のおはなし。 さん こん ごさい しる とくがわ いえやす まいにち た 三根五菜みそ汁は徳川家康が毎日食べていたといわれる、 まめ つか つち なか やさい しゆるい ちじょう やさい しゆるい 豆みそを使って、土の中の野菜を3種類、地上の野菜を5種類 つか つく しる きょう どうがん つか なつ 使って作られたみそ汁です。今日は冬瓜などを使った、夏バー ジョンのさん こん ごさい しる ジョンの三根五菜みそ汁になっています。
4	月	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 どう ふ 豆腐のオイスターソース炒め はる まき 春巻き マンナンサラダ	きょう 今日はマンナンのおはなし。マンナンサラダのマンナン とは、こんにやくに多く含まれる食物繊維のことです。 こんにやくは、昔から「胃のほうき」と言われています。 しょくもつ せんい おお ふく た からだ 食物繊維が多く含まれているこんにやくを食べると、体 なか そうじ 中のいらぬものを掃除してくれます。
5	火	はん きゅうにゅう ご飯 牛乳 チキンカレー じゃがいも じゃが芋のソテー れいとう 冷凍みかん	きょう 今日はじゃがいものおはなし。じゃがいもは、みなみ さんち げんさん にほん ねん デス山地が原産といわれています。日本へは1598年にジャ カルタというくに から つた 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。せかい 世界でもっとも 多く食べられているいもです。
6	水	えだ まめ はん きゅうにゅう 枝豆ご飯 牛乳 ふ たまご しる 麩と卵の汁 まぐろのアーモンドあえ あ たくあん和え	きょう 今日はまぐろのおはなし。 まぐろはしゆるい 種類によっては、2～3メートルの大きさにもなる、 せかい じゅう うみ み さかな なかま 世界中の海で見られる魚です。まぐろの仲間にはいくつかの しゆるい にほん た しゆるい 種類があり、日本でよく食べられている種類にはクロマグロ、 ミナミマグロ、キハダ、メバチなどがあります。
7	木	ぎゅうにゅう サンドイッチロール 牛乳 パンプキンスープ スラッピージョー アロエミックス キャンディーチーズ	きょう 今日はアロエのおはなし。 みなさんは、アロエのどの部分を食べているか知っていますか？ せいがい は うちがわ じょう ぶぶん 正解は、葉の内側にあるゼリー状の部分です。アロエには、 ビタミン、ミネラル、アミノ酸がたくさん含まれており、古くから くすり せいかい く か しよくぶつ 薬とされ、暮らしには欠かせない植物でした。
8	金	むぎ はん きゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 なまあ 生揚げとかぼちゃのみそ汁 い しろ レバー入り白ごまつくね たかな いた なすの高菜炒め	きょう 今日は、生揚げのおはなし。生揚げは、とうふ あぶら あ た 豆腐を油で揚げた食 べ物です。なか なま どうふ じょうたい 物が生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれて います。とうふ あつ き あ 豆腐を厚く切って揚げるので、「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 豆腐の味に、表面の香ばしさが加わり、おいし さいぞう さ倍増です。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
11	月	<p>ごはん 牛乳 野菜とがんもどきの煮つけ あじの南蛮漬け きゅうりのごまじょうゆあえ</p>	<p>今日はがんもどきのおはなし。がんもどきの名前の由来は鳥の雁の肉に似せたもどき料理「雁擬」だったことからついたそうです。がんもどきには豆腐や野菜も入っていて栄養満点です。残さずしっかり食べましょう。</p>
12	火	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティインディアン フランクフルトソーセージ 枝豆 ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日は、フランクフルトソーセージのおはなし。挽肉を豚や牛の腸に詰めたものをソーセージと言います。そのなかでも、ドイツの都市であるフランクフルトで作られているものを、フランクフルトソーセージと言います。ドイツ人になった気分、食べてみましょう。</p>
13	水	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい 冷凍みかん</p>	<p>今日は八宝菜のおはなし。八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八个」という意味ではなく、「たくさん」とか「多くの種類の」という意味です。肉、いか、エビ、きのこ、野菜、うずら卵などのたくさんの食材を油でいためた料理です。</p>
14	木	<p>おやこ なんばん ぎゅうにゅう 親子南蛮うどん 牛乳 肉団子の甘辛煮 キャベツの青菜あえ ココアバナナドッグ</p>	<p>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。</p>
15	金	<p>ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 野菜のみそ炒め 中華風卵巻き 切り干し大根の中華煮</p>	<p>今日は、切り干し大根のおはなし。切り干し大根は、冬に収穫した大根を細く切って、干して乾燥させたものです。おなかの掃除をしてくれる食物せんいがたっぷり含まれています。生の大根とは違う、シャキシャキとした食感が特徴です。</p>
18	月	<p>ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツ入りミンチカツ もやしのたらこ炒め</p>	<p>今日は筑前煮のおはなし。筑前煮は鶏肉と、にんじん・ごぼう・しいたけなどの野菜を炒め、だし・しょうゆ・みりん、で煮汁がなくなるまで煮つけた料理です。福岡県の郷土料理でもあり、『筑前だき』『がめ煮』ともよばれています。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
19	火	ソフトフランスパン 牛乳 栄養まんてん大豆のトマト煮 ツナチーズオムレツ 野菜サラダ 蒲郡みかんゼリー	毎年6月19日は、『あいちを食べる学校給食の日』。 愛知産の食べ物のおいしさを知る日です。今日の給食の『栄養まんてん大豆のトマト煮』の大豆は愛知産のものを使っています。トマト味で食べやすいと思います。 残さずたくさん食べましょう。
20	水	和風ビビンバ 牛乳 わかめスープ なめらかプリン	今日はわかめのおはなし。わかめは海藻の一種で、日本や朝鮮半島の海でとることができます。今ではいろいろな国で食べられていますが、昔は日本と韓国でしか食べていなかったそうです。わかめのぬるぬるには、血液をサラサラにする成分が含まれています。
21	木	ご飯 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも いんげんのごまドレッシングあえ	今日はいんげんのおはなし。いんげんという名前は、江戸時代に中国から日本に来た、「隠元」というお坊さんが持ってきたことからつけられました。夏には白やピンクの花が咲き、秋には長いさやをつけます。さやいんげんは、この時のやわらかいさやをたべます。
22	金	ご飯 牛乳 かきたま汁 いかフライのレモン醤油煮 ごぼうと枝豆のサラダ チーズ入り小魚	今日は枝豆のおはなし。枝豆は大豆の未成熟なものです。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、現在のようにな『枝豆』と呼ばれるようになったといわれています。
25	月	しぐれご飯 牛乳 たぬき汁 愛知のハンバーグみぞれソースかけ おからケーキ	今日は、たぬき汁のおはなし。昔は、その名のとおり、たぬきの肉が入った汁でした。たぬきの肉が手に入りにくくなった今では、肉の代わりに食感の似ているこんにやくを使っています。肉を食べてはいけないお坊さんが食べる、精進料理のひとつです。
26	火	五目みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ かんぴょうサラダ コーヒー牛乳の素	今日はぎょうざのおはなし。 ぎょうざは小麦粉に水を加えてうすくのばして作った皮で、肉、エビ、野菜などで作った具を包み、焼いたり、茹でたり、揚げたり、蒸したりして食べます。 今日の給食では揚げぎょうざにしています。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
27	水	むぎはんぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 いんげんまめのブラウンシチュー ポテトのごまネーズサラダ メロン	きょうなつ 今日はメロンのおはなし。夏に美味しいメロンは、暑さ でほてったからだを冷やしてくれるはたらきがあります。 どうぶんちようしょく 糖分がたくさんはいつているので、朝食に食べるとすぐ にエネルギーになります。夏バテも防いでくれますよ。
28	木	はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳 こうやとうふ えびと高野豆腐のうま煮 なすの五目みそかけ いちごソフトヨーグルト	きょうかまくらじだいわかやまけん 今日は高野豆腐のおはなし。鎌倉時代、和歌山県にある高野 さんてらぼうさむふゆとうふ 山のお寺のお坊さんが、寒い冬に、豆腐を外におき忘れて、 カチカチに凍らせてしまったのがはじまりだといわれています。 こお 凍った豆腐を翌朝とかして食べたところ、食感がおもしろく、 おいしかったので食べられるようになりました。
29	金	すらいすぱんぎゅうにゅう スライスパン 牛乳 まっしゅるームスープ てや 照り焼きチキン あすぱらそてー アスパラソテー いちごジャム	きょうはるなつ 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 かけてとれるやさいです。つちからニョキニョキと芽をだし、夏の せいちようきはんにちの 成長期には半日で10cmも伸びるので、一日に朝と晩の2回 しゅうかくおこなみどりいろ 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、 しろむらさき 白や紫のアスパラガスもあります。