



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
2	金	<p>ごはん 牛乳 マセドアンスープ オムレツ ドライカレー</p>	<p>今日はマセドアンスープのおはなし。マセドアンとは、フランス語で『角切り』という意味です。食材を四角に切って作った料理につけられる名前です。スープやサラダにつけられます。今日の給食では、にんじん・大根・じゃが芋を具にしたスープにしてみました。</p>
3	月	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 レバーとかぼちゃの アーモンド和え 冷凍みかん</p>	<p>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、食感が苦手な子どもいるかもしれませんが、給食では少しい味付けにして、苦手な子ども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。</p>
4	火	<p>むぎごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ししゃもフライ キャベツのゆかり和え のりたまふりかけ</p>	<p>今日はししゃものおはなし。ししゃもは、体長15センチくらいの小さな魚です。骨ごと食べられるので、歯や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。その量は牛乳の6倍もあります。成長期のみなさんにはぴったりの食べものですね。</p>
5	水	<p>ミルクロールパン 牛乳 ラタトゥイユ スコッチエッグ ツナじゃがサラダ</p>	<p>今日は、ラタトゥイユのおはなし。ラタトゥイユは、南フランスの料理です。なす、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎなどの野菜をトマト味で煮込んで作ります。熱々でも冷たくしてもおいしく食べることができるので、夏の暑い日でも食べやすい料理です。</p>
6	木	<p>ごはん 牛乳 七夕汁 星形コロッケ ごぼうと豚肉のいため煮 七夕ゼリー</p>	<p>今日は七夕のおはなし。七夕は五節句の一つで、おりひめと彦星が1年に1度、天の川をわたって会えるという伝説の1日です。短冊に願い事を書いて、笹かざりにつるすと願いがかなうといわれています。今日の給食は七夕をイメージして星がたくさん使われています。</p>
9	金	<p>ごはん 牛乳 親子煮 けんちんしのだの みそナッツソースかけ ひじきサラダ</p>	<p>今日はひじきのおはなし。ひじきには、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段取りにくい栄養がたくさん入っています。給食ではサラダや煮付け、ませごはんの具としてよく使われています。今日のサラダはドレッシングをかけていただくととてもおいしいですね。</p>



日 曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
10 月	ソフトめん 牛乳 ミートソース ジャーマンポテト 冷凍みかん	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ならではのめんです。
11 火	ご飯 牛乳 とうがんの中華風スープ コーンしゅうまい チンジャオロース	今日はとうがんのおはなし。とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。夏にとれる野菜ですが、切らずにそのまま保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたといわれています。
12 水	わかめご飯 牛乳 みそ汁 かれいフライ ゴーヤチャンプルー	今日はゴーヤのおはなし。沖縄の代表的な食べ物であるゴーヤは、暑い夏を乗り切るのにぴったりの食べ物で、疲れた体を元気にさせるビタミンCがたっぷりはいっています。別名を「にがうり」といほど、苦味がありますが、体のために食べたいですね。
13 木	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 切り干し大根サラダ メロン	今日は夏野菜のおはなし。夏にとれる野菜を夏野菜といいます。なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンCがたっぷり含まれていて、夏の暑さで疲れてしまった体を元気にするはたらきがあります。
17 火	麦ご飯 牛乳 肉団子の中華煮 えびカツレツ プルーンヨーグルト	今日はえびのおはなし。えびにはクルマエビのように泳いで移動するタイプと、イセエビのようにはって移動するタイプのえびがあり、合わせて約2500種類もいるといわれています。日本人はえびを1年間に30万トン、一人当たり2.5キロも食べています。
18 水	サンドイッチバンズパン 牛乳 コーンスープ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ 味付け小魚	今日はとうもろこしのおはなし。とうもろこしは歴史の古い食べ物で、紀元前の古代文明にもあるほどです。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられました。明治時代に北海道で栽培がはじまり、本州に伝わったといわれています。
19 木	うなぎご飯 牛乳 えびしんじょのすまし汁 カラフル煮豆 冷凍パインアップル	今日はえびしんじょのおはなし。えびしんじょの「しんじょ」とは、魚やえびなどのすり身に、卵白、しいも、などのつなぎ、調味料などを加えて形を作り、蒸したりゆでたりした練ものです。今日のしんじょはえびが使われていることから、えびしんじょと呼ばれます。