



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	月	<p>ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さつま芋コロッケ 切り干し大根の煮付け</p>	<p>今日はなめこのおはなし。今日のみそ汁には、『なめこ』というきのこを入れました。なめこは、ぬるぬるした食感が特徴です。このぬるぬるには、のどや胃の表面を守るはたらきがあり、風邪をひきにくくしてくれます。</p>
2	火	<p>クロスロールパン 牛乳 いか団子と野菜のスープ煮 れんこんハンバーグのソースかけ かぼちゃサラダ アーモンド入り味付け小魚</p>	<p>今日はかぼちゃのおはなし。カンボジアから伝わってきたので、かぼちゃという名前がつけました。かぼちゃは夏に収穫したあと、冬まで保存することができます。夏の暑い太陽の日差しをうけて完熟したかぼちゃには、風邪や病気から体を守るカロテンがたくさん含まれています。</p>
3	水	<p>ごはん 牛乳 豆じゃが まぐろのアーモンド和え 五目煮浸し</p>	<p>今日は、大豆のおはなし。日本やドイツでは『畑の肉』、アメリカでは『大地の黄金』とよばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など、大豆から作られるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。</p>
4	木	<p>ソフトめん 牛乳 肉みそあん 五目厚焼き卵 茎わかめサラダ</p>	<p>今日は茎わかめのおはなし。茎わかめは名前の通り、わかめの茎の部分です。みそ汁などに入れるわかめの葉の部分には歯ごたえはありませんが、茎わかめは厚みがあり、こりこりとした食感があります。同じわかめでも、食べる部分で違いがあっておもしろいですね。</p>
5	金	<p>ごはん 牛乳 生揚げの含め煮 焼きししゃも おひたし ブルーベリーゼリー</p>	<p>今日は生揚げのおはなし。生揚げは、豆腐を油で揚げた食べ物です。中が生の豆腐の状態なので、『生揚げ』という名前がつけました。豆腐を厚く切って揚げるので、『厚揚げ』とよばれることもあります。豆腐の味に、表面の香ばしさが加わり、おいしさが増しますね。</p>
9	火	<p>ごはん 牛乳 大根のみそ煮 さんまの蒲焼き みかん</p>	<p>今日は大根のおはなし。品種によって年中食べることができる大根ですが、一番おいしいのは秋～冬にとれる秋冬大根だといわれています。宮重大根・桜島大根・聖護院大根など、その土地にあったたくさんの種類の大根が日本にはあります。</p>



日 曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
10 水	<p>麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ほうれん草のチーズオムレツ かんぴょうサラダ</p>	<p>今日はほうれん草のおはなし。冬が旬の野菜で、寒くなると甘みが増しておいしくなります。病気にかかりにくしてくれるはたらきがあり、また、貧血を防ぐ鉄分もたっぷり含まれています。これから寒くなります。今の季節にぴったりの野菜ですね。</p>
11 木	<p>ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ショーロンポー まこもたけのいためもの</p>	<p>今日はまこもたけのおはなし。まこもたけはイネ科の植物で、2メートル以上の高さまで伸びます。食べられるのは根元の部分で、たけのこやアスパラガスに似た食感です。給食に使っているまこもたけは、岡崎産のものです。味わって食べましょう。</p>
12 金	<p>スライスパン 牛乳 マセドアンスープ ささみとチーズのフライ ちょうちょマカロニサラダ りんごジャム</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付けられる名前です。スープやサラダの名前でよく見かけます。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います。</p>
15 月	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい マンナンサラダ</p>	<p>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、本州に伝えられたといわれています。</p>
16 火	<p>クロールパン 牛乳 きのこポタージュ サーモンフライ キャベツのカラフル和え</p>	<p>今日はきのこのおはなし。秋の味覚としてよく食べられるきのこは、独特のかおりや歯触りが特徴の食材です。まつたけ・しいたけ・しめじ・なめこなどの日本の気候に合うきのこもたくさんあり、種類もとても豊富です。</p>
17 水	<p>ビビンバ 牛乳 豆腐とえびの中華スープ アップルパイ</p>	<p>今日はビビンバのおはなし。ビビンバは韓国の混ぜごはんで、韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」には「ごはん」という意味があります。残りのご飯に、ナムルといわれる野菜のおひたしと、いためた肉、卵をのせてよく混ぜ、「スッカラ」と呼ばれるスプーンで食べるのが、韓国式です。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
18	木	<p>秋の香りご飯 牛乳            麩と卵の汁            具だくさん和風ハンバーグ            ミニチーズデザート</p>	<p>今日は麩のおはなし。麩は室町時代に中国より伝わってきました。麩には「生麩」と「焼麩」の2種類があり、「生麩」はグルテンにもち米を加えて蒸したり、茹でたりして作ります。「焼麩」は小麦粉を加えて釜で焼きあげて作られます。今日の給食には「焼麩」が使われています。</p>
19	金	<p>発芽玄米ご飯 牛乳            いかと里芋の含め煮            鶏肉の八幡巻き            小松菜のアーモンド和え</p>	<p>今日は、鶏肉の八幡巻きのおはなし。八幡巻きは、京都府八幡市でとれたごぼうを、肉やうなぎで巻いた郷土料理です。給食では、ごぼう、にんじん、いんげんを鶏肉で巻きました。ごぼうには食物繊維がたっぷり含まれているので、しっかり食べましょう。</p>
22	月	<p>ご飯 牛乳            ちゃんこ煮            いわしの八丁みそ煮            れんこんのきんぴら</p>	<p>今日はちゃんこ煮のおはなし。ちゃんこ煮は相撲部屋で食べられているなべ料理です。ちゃんこは、「おっさん」という意味で、相撲部屋の料理人のことをいいます。ちゃんこ番という料理当番が、たくさんの材料を使って作り、みんなで食べているそうです。</p>
23	火	<p>麦ご飯 牛乳            三根五菜みそ汁            れんこんのはさみ揚げ            キャベツのゆかり和え            ソフトいちごヨーグルト</p>	<p>今日はれんこんのおはなし。れんこんは「蓮」という水草の茎で、土の中で育ちます。れんこんは細かく切ると、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、すりおろすともっちりとした食感になります。2つの食感が楽しめるおもしろい食べ物です。</p>
24	水	<p>ご飯 牛乳            親子煮            あじのアーモンドフライ            りんご</p>	<p>今日はりんごのおはなし。給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮は、ちょっぴり硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールという血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり食べましょう。</p>
25	木	<p>小型ロールパン 牛乳            焼きそば            ポークウインナー            ナタデココミックス</p>	<p>今日はウインナーのおはなし。ウインナーは、オーストリアのウィーン地方が発祥で、正式名称をウインナーソーセージといいます。羊の腸を使って作ったもの、または太さが20mm未満のものをウインナーソーセージと呼びます。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
26	金	<p>ごはん 牛乳 のっぺい汁 レバー入り白ごまつくね ツナとほうれん草の和えもの</p>	<p>今日はのっぺいのおはなし。のっぺいは、全国各地に古くから伝わる郷土料理です。里芋やにんじん、大根などをだし汁で煮た料理です。煮ていくうちに里芋からぬめりが出て、のっぺりすることから「のっぺい」と呼ばれるようになりました。</p>
29	月	<p>栗入り混ぜごはん 牛乳 お吸い物 さばのおかか煮 ココアバナナドッグ</p>	<p>今日は栗のおはなし。秋の味覚と言われている栗は、縄文時代から日本に生えています。とげとげの「いが」が割れると、おいしく食べられるサインです。小さい実には、風邪の予防をしてくれる、ビタミンCや食物繊維が含まれています。</p>
30	火	<p>バターロールパン 牛乳 卵スープ えびフライ 野菜サラダ コーヒー牛乳の素</p>	<p>今日はベーコンのおはなし。ベーコンは、豚肉を塩で漬けて燻製にしたものです。生の豚肉より腐りにくくて長い間、保存ができるようになっています。給食のベーコンは、発色剤という添加物を使っていないので、自然のままの茶色っぽい色をしています。</p>
31	水	<p>ごはん 牛乳 うま煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ きゅうり漬け ミニマンゴプリン</p>	<p>今日はうま煮のおはなし。うま煮とは、芋・野菜・肉などの材料を、「だし・しょうゆ・さとう・みりん」でしっかりと味を付けた煮物です。昔からよく食べられていて、ご飯に合う和食のおかずです。</p>