



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	木	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>ふうしろ みざかな ミラノ風白身魚フライ</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>きょう ふうしろみざかな きょう きゅうしよく 今日はミラノ風白身魚フライのおはなし。今日の給食では、ホキ という白身魚をフライにしました。パルメザンチーズのに入った衣を つけて揚げたので、ミラノ風と呼びます。チーズの他に、バジルと パセリが入っているのでよい香りがします。香りも楽しんで食べま しょう。</p>
2	金	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>いも にも の じゃが芋の煮物</p> <p>あつや たまご 厚焼き卵</p> <p>ひじき の につ け ひじきの煮付け</p>	<p>きょう たまご たまご せいちよう ひつよう 今日は卵のおはなし。卵には、ひよこが成長するために必要とさ れる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂 質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれていま す。そのため、「完全栄養食品」と呼ばれています。</p>
5	月	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>こうや どうふ に えびと高野豆腐のうま煮</p> <p>レバーとかぼちゃのアーモンド和え</p> <p>りんご</p>	<p>きょう こうや どうふ かまくらじだい わかやまけん こうやさん 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山 のお寺のお坊さんが、寒い冬に、豆腐を外に置き忘れて、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。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。</p>
6	火	<p>いも はん ぎゅうにゅう さつま芋ご飯 牛乳</p> <p>かきたま じる かきたま汁</p> <p>さんまのみそ煮</p> <p>キャベツの青じそ和え</p>	<p>きょう さんま かんじ し 今日はさんまのおはなし。さんまという漢字を知っていますか。さ んまは秋が一番おいしいことと、銀色の細長い体が刀に見えるこ とから、秋の刀の魚と書きます。さんまには、血をサラサラにした り、頭の回転をよくする働きがあります。しっかりと食べられるとい いですね。</p>
7	水	<p>ぎゅうにゅう ツイストロールパン 牛乳</p> <p>クリーム煮</p> <p>こうそう い 香草入りウインナー</p> <p>アロエミックス</p>	<p>きょう は うちがわ すいぶん ふく 今日はアロエのおはなし。アロエは葉の内側にある、水分を含ん だゼリー状の部分を食べます。ビタミン、ミネラルがたくさん含ま れており、昔から万能薬草とされ、暮らしに欠かせないものでし た。</p>
8	木	<p>ぎゅうにゅう きのこおろしうどん 牛乳</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>こまつな あ もの 小松菜とあさりの和え物</p> <p>まめっこタルト</p>	<p>きょう こまつな こまつな そう みわ 今日は小松菜のおはなし。みなさんは、小松菜とほうれん草を見 分けられますか？2つの違いは根元にあります。根元が赤くない ものが小松菜です。小松菜に入っているカルシウムの量は、なん とほうれん草の5倍です。たくさん食べましょう。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
9	金	<p>ごはん 牛乳 じゃが芋スープ 愛知のハンバーグみぞれソースかけ ツナサラダ えびとアーモンド</p>	<p>今日は愛知のハンバーグのおはなし。今日のハンバーグには愛知県産の食材が多く使われています。豚肉、鶏肉、玉ねぎ、キャベツが愛知県でとれた食材です。愛知の恵みを味わって食べましょう。</p>
12	月	<p>ごはん 牛乳 キムチスープ煮 しゅうまい 五目ビーフン</p>	<p>今日はビーフンのおはなし。中国で作られたビーフンは、わたしたちが普段食べている「うるち米」で作られている麺です。台湾・ミャンマー・タイなどアジアの国々で、その国に合う味付けをした調理方法で食べられています。</p>
13	火	<p>麦ごはん 牛乳 豚汁 いかフライ ブロッコリーのおかか和え いちごクレープ</p>	<p>今日はいかのいはなし。いかは「軟体動物」といって、背骨がなくて、体が柔らかいのが特徴です。世界には、約500種類のいかがいるといわれています。日本で一番有名なのは「するめいか」で、今日のかフライにも使われています。</p>
14	水	<p>わかめごはん 牛乳 野菜とがんとどきの煮付け つくね串 りんご</p>	<p>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。わかめは、食物繊維やミネラルがたっぷり含まれています。また、わかめのぬるぬるには、血液をサラサラにする効果があります。</p>
15	木	<p>かぼちゃロールパン 牛乳 キャロットスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ</p>	<p>今日はタンドリーチキンのおはなし。インド料理の定番で、鶏肉にヨーグルトやカレー粉で味をつけてから焼く料理です。タンドリーチキンの本場であるインドでは「タンドール」とよばれる専用の釜を使って焼いているそうです。</p>
16	金	<p>ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 豚肉の八幡巻き 塩昆布和え</p>	<p>今日は吹き寄せのおはなし。吹き寄せとは、日本料理の名前で、煮物や揚げ物をいりどりよく盛り付けた料理のことです。秋の野菜やぎんなん、くり、きのこなどを使って作ることが多いです。風が吹き寄せているように盛り付けることから、この名前がつけました。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
19	月	<p>ひじきご飯 牛乳 たぬき汁 栗コロッケ バナナスティックケーキ</p>	<p>今日はたぬき汁のおはなし。たぬき汁は、お坊さんが食べる精進料理のひとつです。古くから食べられている料理で、昔はたぬきの肉を入れていましたが、においがきついで、食感の似ているこんにやくを代わりに使うようになりました。</p>
20	火	<p>麦ご飯 牛乳 牛肉ときのこのカレー ポテトのごまネーズサラダ みかん</p>	<p>今日はみかんのおはなし。冬になるとおいしくなるみかんは、ビタミンCがたっぷり入っています。みかんを2つ食べれば、大人が一日に必要な量が足りてしまうほどです。ビタミンCは風邪から体を守ってくれます。</p>
21	水	<p>ご飯 牛乳 いか団子の中華スープ 揚げぎょうざ 高菜のいため物</p>	<p>今日は高菜のおはなし。高菜は熊本県や福岡県で多く作られています。葉っぱや茎が柔らかく、主に漬物として食べられています。高菜んの漬物を油で炒めると高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。今日の給食では、いためものとして登場します。</p>
22	木	<p>りんごロールパン 牛乳 ポトフ さけのチーズ焼き コールスローサラダ</p>	<p>今日はりんごパンのおはなし。りんごパンは一年に一回しか給食につかないパンです。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれている、りんごを入れて焼きあげています。りんごの甘い味と香りが楽しめるりんごパンを味わって食べましょう。</p>
26	月	<p>三色ご飯 牛乳 もずく汁 さばの照り焼き ミニりんごゼリー</p>	<p>今日はもずくのおはなし。もずくは他の海藻にもくっついて成長することからもずくと呼ばれています。もずくには食物繊維やミネラルがたくさん入っています。給食ではもずく汁として出てきますが、もずく酢として食べてもおいしい食べ物です。</p>
27	火	<p>麦ご飯 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 大学芋 ほうれん草の卵とじ</p>	<p>今日は大学芋のおはなし。大学芋は、さつま芋を油で揚げ、甘い蜜をかけて作ります。今から80年くらい前に、東京で作られるようになりました。さつま芋は、エネルギーのもとになったり、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。</p>



きょう きゅうしょく  
今日の給食のおはなし

がつ  
11月 NO. 4



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
28	水	ご飯 牛乳 みそ汁 けんちんしのだの煮付け 元気サラダ	きょう 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。
29	木	スライスパン 牛乳 コーンスープ スコッチエッグ 野菜のドレッシング和え いちごジャム	きょう 今日 はとうもろこしのおはなし。とうもろこしは歴史のある古いた べもので、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。
30	金	ごもく ラーメン 牛乳 とりにく たったあ 鶏肉の竜田揚げ れんこんのたらこいため シューフルーツ	きょう 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。たくさん穴があいていて、向こう側がよく見え ることから、先がよく見えて悪いことが起きないように願いをかけ て、おせちなどのめでたい料理などによく使われています。