



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
3	月	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ みかん わかめナッツ</p>	<p>今日は豆腐のおはなし。豆腐は大豆から作られています。たんぱく質が豊富で、消化吸収がよい食べ物です。また、豆腐には「きぬごし豆腐」や「もめん豆腐」といった種類があります。</p>
4	火	<p>サンドイッチバンズパン 牛乳 パンプキンスープ えびカツレツ キャベツソテー ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日はかぼちゃのおはなし。日本で作られているかぼちゃは、大きく分けると、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ポペかぼちゃ」の3つです。よく食べられているかぼちゃの約90パーセントは西洋かぼちゃです。かぼちゃにはかぜ予防の効果があるカロテンが豊富です。</p>
5	水	<p>むぎごはん 牛乳 みそ煮 ねぎ入り厚焼き卵 とさあえ</p>	<p>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まっています。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。</p>
6	木	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー ししゃもフライ ひじきサラダ</p>	<p>今日はししゃものおはなし。ししゃもは、体調16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7倍もあります。成長期のみなさんにはぴったりの食べ物ですね。</p>
7	金	<p>ごはん 牛乳 まぐろと野菜の煮付け 鶏肉の甘酢あん 茎わかめのゆずみそ和え ミニチーズデザート</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に違いがあっっておもしろいですね。</p>
10	月	<p>ごはん 牛乳 みぞれ汁 炒り豆腐フライ かんぴょうサラダ</p>	<p>今日はかんぴょうのおはなし。うりの仲間の夕顔という植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょうといいます。すしの具にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方ですね。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
11	火	ミルクロールパン 牛乳 クリームシチュー ミートボールのケチャップ煮 野菜サラダ	今日はにんじんのおはなし。ほとんど毎日の給食に出てくるにんじんですが、一番おいしい時期は寒い冬で、寒くなることで甘さが増します。カロテンという細菌やウイルスから守ってくれる栄養が多いのが特徴です。
12	水	ご飯 牛乳 五目煮 わかさぎの南蛮漬け 切り干し大根とベーコンの炒め煮	今日はわかさぎのおはなし。わかさぎは湖に氷がはる寒い時期においしい魚です。氷に穴をあけて、糸をたらしわかさぎを釣る「穴釣り」という方法が有名です。骨ごと食べられるので、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。
13	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ソフトヨーグルト	今日はほうれん草のおはなし。ほうれん草は、冬が旬の野菜で、寒くなると甘味がましておいしくなります。風邪から体を守るはたらきがあり、貧血を予防してくれる鉄分もたっぷり含まれています。残さず食べたいですね。
14	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース ジャーマンポテト りんご	今日はりんごのおはなし。「一日に1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざがイギリスにあります。りんごには、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、たくさんの効能があるためです。しっかり食べられるといいですね。
17	月	ご飯 牛乳 どんこ汁 おからハンバーグの 五目あんかけ ごぼうと枝豆のサラダ	今日はどさんこ汁のおはなし。どさんこ汁の「どさんこ」とは、北海道産の馬や、北海道生まれの人を表す言葉です。それにちなんで、北海道でとれる食べ物がいっぱい入った汁のことを「どさんこ汁」と言います。
18	火	ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 さばのごまみそ焼き くるみ和え	今日はくるみのおはなし。中国で生まれたくるみは、古くから日本で栽培されてきました。そのため、日本中にくるみを使ったおやつや料理が郷土料理として残っています。体に良い脂がたくさん含まれているのが特徴です。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
19	水	えびピラフ <small>ぎゅうにゅう</small> マセドアンスープ フライドチキン プチケーキ	きょう 今日 今日はおはなし。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。
20	木	<small>こがた</small> 小型ロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 スパゲッティイタリアン かぼちゃ入りオムレツ 大根サラダ ココア牛乳の素	きょう 今日 今日は大根のおはなし。大根は冬に美味しい野菜です。食べる場所によって味が違い、上のほうは生で食べると一番おいしく食べることができます。真ん中は甘いので煮物に、下のほうは辛いので漬物に向いています。残さず全部いただきますね。