



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
9	水	七草ご飯 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 やわらか黒豆	春の七草を全部言えますか？せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔から1年を元気に過ごせるように願って、春の七草を入れたおかゆを食べていました。給食でもみなさんが元気に過ごせるように、七草ごはんが登場します。
10	木	麦ご飯 牛乳 ハヤシチュー ささみとチーズのフライ ハニーレモンサラダ	今日はハヤシチューのおはなし。明治時代に、西洋料理のビーフシチューをアレンジして、日本人に合うように作られたのが、ハヤシチューです。シチューだけで食べてもおいしいですが、ご飯にかけてハヤシライスとして食べてもおいしいですね。
11	金	ご飯 牛乳 中華スープ コーンしゅうまい ナムル 野菜と果物のゼリー	今日はナムルのおはなし。ナムルは韓国の和え物です。季節の野菜や山菜をごま油やにんにく、塩、ねぎなどで和えて作ります。それぞれの家庭の味があり、使う材料によってバラエティのひろがる家庭料理です。
15	火	ご飯 牛乳 えびと高野豆腐のうま煮 野菜コロッケ りんご	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、ごはんに合う和食のおかずです。今日はえび、高野豆腐がメインのうま煮です。
16	水	ご飯 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 わかさぎから揚げ ブロッコリー おから豆乳マフィン	今日はブロッコリーのおはなし。ブロッコリーは愛知県の田原市でたくさんとれる野菜です。わたしたちが食べている緑色の部分は、ブロッコリーの花のつぼみです。そのため、「めはなやさい」や「みどりはなやさい」ともいわれています。
17	木	ご飯 牛乳 煮しめ 納豆 元気サラダ	今日は納豆のおはなし。納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の食べ物です。ねばりとおいが特徴で、体をつくるもとのたんぱく質がたくさん含まれています。たれを入れる前によくかき混ぜると、ねばりがよく出てふんわりとした食感になります。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
18	金	白玉うどん 牛乳 カレーソース 卵入りハンバーグ れんこんのたらこいため	今日はハンバーグのおはなし。ハンバーグという名前は、ドイツの港町である「ハンブルグ」にちなんでつけられました。生肉に生卵を入れて食べる「タルタルステーキ」が原型で、それを食べやすくしたものが今のハンバーグになったといわれています。
21	月	ご飯 牛乳 生揚げの中華いため 春巻き 切り干し大根の中華煮	今日は切り干し大根のおはなし。切り干し大根は冬のおいしい大根を細かく刻んで、天日干して乾燥させたものです。昔は、大根の収穫時期が限られていたことや、保存用の冷蔵庫もなかったため、一番たくさんとれる冬の時期に干し大根にして保存食として食べていました。
22	火	ソフトフランスパン 牛乳 カリフラワーのシチュー さわらのハーブ焼き ひじきサラダ	今日はカリフラワーのおはなし。カリフラワーはキャベツの変種で、「はな野菜」や「はなキャベツ」とも呼ばれています。キャベツは葉を食べる野菜ですが、カリフラワーは白いつぼみの部分を食べます。霜が降りる寒い時期においしい野菜です。
23	水	ご飯 牛乳 キムチスープ煮 とり肉のナッツソースかけ フルーツヨーグルト	今日はキムチのおはなし。キムチは、韓国で昔から作られている漬けものです。キムチが初めて作られたのは、約4000年前です。そのときはまだ唐辛子が入っていない、辛いキムチができたのは300年ほど前です。白菜を使ったものの他に、大根やきゅうりなどの野菜を使ったキムチもあります。
24	木	麦ご飯 牛乳 煮みそ 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え	今日から一週間は学校給食週間です。日本は、戦後の食糧不足のときに、アメリカから食べ物をもたらしていました。学校給食週間は、そのようにして給食を再開することができたことを忘れないようにするためにできました。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べられるといいですね。
25	金	ご飯 牛乳 たぬき汁 さんまのみぞれ煮 人じんのみそそばろどんぶり お米のタルト	今日は、人じんのみそそばろどんぶりのおはなし。この献立は、昨年の夏に行われた給食メニューコンクールで岩津小学校の子が考え、最優秀に選ばれた献立です。普段使われることの少ないおからをカレー味にして食べやすく工夫されています。



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
28	月	<p>ごはん 牛乳 三根五菜みそ汁 いり豆腐フライ みかん</p>	<p>今日は三根五菜みそ汁のおはなし。三根五菜とは、土の中で育つ野菜を三種類、土の上で育つ野菜を五種類使っているという意味です。このみそ汁は、徳川家康が食べていたと言われています。家康は、毎日健康を考えた食事を心がけ、とても長生きをしました。家康の知恵はすばらしいですね。味わって食べましょ</p>
29	火	<p>むぎごはん 牛乳 じゃがいも入り親子煮 ぶりの三河みりん焼き なすの高菜いため</p>	<p>今日は三河みりんのおはなし。みりんは日本料理に使われる調味料のひとつです。料理にまろやかな甘みを加え、つやを出します。碧南市など三河地方で作られるものを「三河みりん」と呼び、普通のみりんよりも時間をかけてじっくり作られたものです。</p>
30	水	<p>ごはん 牛乳 まぐろと野菜の煮付け ごぼう入りつくね 小松菜とあさりの和え物</p>	<p>今日は小松菜のおはなし。江戸時代、東京の小松川というところでたくさん作られていたことから、小松菜という名前がつけました。冬の寒い時期によく育つので「冬菜」という別名もあります。色が濃く、肉厚な大きい葉のものがおいしいです。</p>
31	木	<p>こめこ 米粉ロールパン 牛乳 キャロットスープ ほうれん草とチーズのオムレツ アロエミックス</p>	<p>今日はにんじんのおはなし。ほとんど毎日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す。それは寒くなることで甘みが増えるからです。にんじんにはカロテンという細菌やウイルスから体を守ってくれる栄養が多いのが特徴です。</p>