



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	金	<p>ごはん 牛乳 みぞれ汁 いわしの蒲焼き おひたし せつぶんまめ 節分豆</p>	<p>今日は節分のおはなし。2月3日の節分の日には、「福は内、鬼は外」というかけ声とともに大豆をまきますね。これは、悪いものを払い、鬼をやっつけるためです。また、鬼の嫌いないわしの頭をヒイラギの枝にさし、門の前にたてて、鬼をひきよせないようにします。</p>
4	月	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 だいがくいも 大学芋 ナタデココミックス</p>	<p>今日はナタデココのおはなし。ナタデココは、ココナッツジュースをナタ菌という菌で発酵させて固めてつくります。これは、フィリピンで食べられているデザートです。独特な歯ごたえがあり、食物繊維というおなかのそうじをしてくれる成分もたくさん入っています。</p>
5	火	<p>ミルクロールパン 牛乳 パンプキンスープ とりにく 鶏肉のはちみつレモンがらめ コールスローサラダ</p>	<p>今日は新献立のおはなし。今日の献立表をよく見てみましょう。色の違う献立名がありますね。初めて給食に登場する献立は、色が変えてあります。みなさん気付いていましたか？一か月に一度は必ず登場しています。楽しみにしててくださいね。</p>
6	水	<p>むぎごはん 牛乳 じゃが芋の煮付け とうふ 豆腐ハンバーグの ごまじょうゆかけ りんご</p>	<p>今日はじゃが芋のおはなし。じゃが芋は、北海道でたくさんとれます。なぜ北海道なのでしょう。じゃが芋のふるさと、南アフリカの高地場所です。そこは涼しくて雨が少なくて雨が少ないところ。北海道も涼しく、梅雨がないためじめじめもしていません。だから北海道はじゃが芋が育つのにぴったりなんですね。</p>
7	木	<p>ごはん 牛乳 みそ煮 さばのおかか煮 こまつな 小松菜のアーモンド和え</p>	<p>今日はさばのおはなし。さばはうま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い「まさば」と、濃い「ごまさば」がいます。今日の給食に使われているさばは「まさば」で、10月から2月ごろがおいしい時期です。</p>
8	金	<p>ごもく 五目ラーメン 牛乳 えびしゅうまい ブロッコリーの オイスターソースいため</p>	<p>今日はラーメンのおはなし。ラーメンは大正時代に中国から日本の横浜に入ってきました。初めは「中華そば」と呼ばれていましたが、しだいに日本人好みの味に作り変えられ、名前もラーメンが一般的になりました。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
12	火	<p>ごはん 牛乳 チャプチェ えびカツレツ きんかん アーモンド入り味付け小魚</p>	<p>今日はきんかんのおはなし。きんかんはみかんの仲間ですが、みかんのようには食べられません。きんかんの果肉は、とてもすっぱくて少し苦い味がします。そのため、表面の皮だけを上手に食べると、甘くておいしく食べることができます。挑戦してみましよう。</p>
13	水	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン さけのチーズ焼き フルーツミックス</p>	<p>今日はさけのおはなし。さけは、秋になるといっせいに川を上っていきます。昔から、冬を越すための貴重な食料で、大変なごちそうでした。さけがとれなくなることを心配して、必要な分だけを取り、自然に感謝して大切に食べるという風習が生まれました。</p>
14	木	<p>菜の花ごはん 牛乳 みそ汁 レバー入り白ごまつくね ガトーショコラ</p>	<p>今日は菜の花のおはなし。菜の花は、野菜の花という意味で、野菜の「さい」の字をとって「菜の花」と書きます。春によく見かける、黄色い小さな花を咲かせる植物です。花が咲く前のものが柔らかく甘みがあり、おひたしにしてよく食べられています。</p>
15	金	<p>ごはん 牛乳 チキンカレー じゃが芋入りオムレツ 切り干し大根サラダ</p>	<p>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もので、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。</p>
18	月	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さわらの西京焼き ひじきの煮付け</p>	<p>今日は西京焼きのおはなし。魚を西京みそという白いみそで味をつけて焼く料理です。京都の伝統料理で、海が遠い京都の町でも魚をおいしく食べられるように、みそに魚をつけて保存したのがはじまりです。さわらやたらを西京焼きにして食べる人が多いです。</p>
19	火	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 五目大豆はんぺん キャベツのカラフル和え ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日は白菜のおはなし。白菜は冬の野菜として、愛知県や茨城県で多く栽培されています。ビタミンCやカルシウム、食物繊維が多く含まれていて、体を温めて風邪を予防してくれるはたらきがあります。温かい鍋物には、欠かせない野菜ですね。</p>



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
20	水	<p>わかめご飯 牛乳 豚汁 具だくさん厚焼き卵 こんにやくとあさりの和え物 ココアバナナドッグ</p>	<p>今日はあさりのおはなし。貝の仲間であるあさは、冬から春にかけてがおいしく食べられる時期です。とてもおいしだしがでるので、汁の中に入れて、今日の給食のように佃煮としてもおいしく食べられます。</p>
21	木	<p>スライスパン 牛乳 かぶとほたてのクリームシチュー スラッピージョー いよかん</p>	<p>今日はいよかんのおはなし。いよかんは、明治時代から愛媛県で多く栽培されていました。愛媛県の昔の名前である、「伊予の国」にちなんで「いよかん」と名付けられました。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防にはぴったりの果物です。</p>
22	金	<p>ビビンバ 牛乳 わかめスープ プルーンヨーグルト</p>	<p>今日はビビンバのおはなし。ビビンバは、韓国の料理です。どんぶりにご飯と野菜と肉や卵などの具を入れて、よく混ぜて食べます。韓国ではコチュジャンと呼ばれる甘いみそをかけて食べています。給食でも、野菜と肉をご飯に混ぜて食べましょう。</p>
25	月	<p>ご飯 牛乳 鶏肉ときのこのみぞれ煮 わかさぎのごまフライ 根菜とひじきのピリ辛いため</p>	<p>今日はみぞれ煮のおはなし。「みぞれ」は、大根おろしを使っている料理につけられる名前です。大根おろしが半透明になったところがみぞれに似ていることからこう呼ばれています。料理から季節が伝わってきますね。</p>
26	火	<p>発芽玄米ご飯 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ マンナンサラダ</p>	<p>今日は八宝菜のおはなし。八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八個」という意味ではなく、「たくさんの」とか「多くの種類の」という意味です。肉、いか、えび、きのこ、野菜、うずら卵などたくさんの食材を油でいためた料理です。</p>
27	水	<p>サンドイッチロールパン 牛乳 ミネストローネ フランクフルトソーセージ キャベツソテー いちごクレープ</p>	<p>今日はミネストローネのおはなし。ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの家庭料理です。イタリア語で「具だくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、たくさんの季節の野菜が入った栄養満点のスープです。</p>
28	木	<p>親子南蛮うどん 牛乳 いかフライ ツナじゃがサラダ</p>	<p>今日は南蛮のおはなし。スペイン、ポルトガル、オランダなどの南蛮の国々から日本に伝わった材料や調理法方を使った料理をこの名前で呼びます。今では、ねぎやとうがらしを使った料理につけるのが一般的です。</p>