



日	曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
1	金	ちらしずし 牛乳 あさりのみそ汁 ヒレカツ いがまんじゅう	今日はいがまんじゅうのおはなし。いがまんじゅうは、愛知県の三河地方に古くから伝わる和菓子です。昔から、女の子の健やかな成長を願う行事の「ひな祭り」でよく食べられています。米粉を使ったもちであんこを包んで蒸すことで、もちもちの食感になります。
4	月	ご飯 牛乳 かきたま汁 さわらの照り焼き ひじきサラダ	今日みんなに人気のひじきサラダのおはなし。ひじきサラダは、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段取りにくい栄養がはいっている「ひじき」をたくさん食べられるように考えられた、給食オリジナルメニューです。ドレッシングをかけていただくとしてもおいしいですね。
5	火	ご飯 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 けんちんしのだの みそナッツソースかけ ほうれん草ともやしのじゃこ和え	今日ほうれん草のおはなし。ほうれん草は緑黄色野菜の代表で、たくさんのビタミンが含まれているのが特徴です。寒い時期には風邪の予防をしてくれます。寒さで甘みが増える野菜なので、今がちょうどおいしい時期です。
6	水	小型ロールパン 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ 枝豆 ココアムース	今日焼きそばのおはなし。焼きそばは、中華料理の「炒麺」をもとにアレンジされた日本の麺料理です。給食の焼きそばには、人参・玉ねぎ・キャベツの野菜をたっぷり使って、野菜もたくさん食べられるように工夫してあります。
7	木	ご飯 牛乳 豆じゃが いわしの八丁みそ煮 たくわん和え	今日いわしのおはなし。「いわし」といえば一般に「まいわし」のことです。いわしは、DHAやIPAが多く含まれていて、頭のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。しっかりと食べられるといいですね。
8	金	麦ご飯 牛乳 キムチスープ煮 中華風卵巻き 春雨のいためもの わかめナッツ	今日春雨のおはなし。春雨は、緑豆という、もやしの種になる豆や、じゃが芋のでんぷんから作られます。いため物やスープ、サラダなど多くの料理に使われています。つるつるとした食感が特徴です。



日 曜	①今日のこんだて	②今日のおはなし
11 月	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー ポークウインナー ごぼうサラダ</p>	<p>今日はごぼうのおはなし。ごぼうは平安時代に薬草として伝わってきたといわれています。ごぼうには、食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整える効果があります。</p>
12 火	<p>ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 あじの南蛮漬 金時豆の甘煮</p>	<p>今日は金時豆のおはなし。金時豆は、いんげん豆の仲間です。粒の形や味の良さから煮豆としてよく食べられています。また、洋風の煮込み料理や甘納豆にも使われています。おなかの中もきれいになるので、たくさん食べましょう。</p>
13 水	<p>スライスパン 牛乳 マセドアンスープ いかのフリッター イタリアンサラダ いちごジャム</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つけられる名前です。スープやサラダにつけられます。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ました。</p>
14 木	<p>麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 和風肉団子 菜の花和え かつおふりかけ</p>	<p>今日はのっぺい汁のおはなし。のっぺい汁は、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>
15 金	<p>ソフトめん 牛乳 マーボーめん えびのチリソース 杏仁豆腐</p>	<p>今日は、杏仁豆腐のおはなし。杏仁豆腐は、中国から伝わったデザートです。あんずの種の汁を固めてしぼって作るのが本来ですが、今ではなかなか手に入りにくいので、牛乳を寒天で固めたものが一般的になっています。</p>
18 月	<p>赤飯 牛乳 湯葉のお吸い物 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え いちごタルト</p>	<p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日の給食には6年生の卒業祝いの意味をこめて、赤飯が付きまます。もち米を使っているのもっちりとしたご飯になっています。小学校生活最後の給食を、仲間とともに楽しんで食べてくださいね。</p>

