



給食のおはなし

1	火	<p>ごはん 牛乳 親子煮 さばのみそ煮 油揚げと切り干し大根の煮付け</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>
2	水	<p>クロスロールパン 牛乳 クリーム煮 れんこんハンバーグのソースかけ ビーンズサラダ</p>	<p>今日のハンバーグ、何か変わった食感がしませんか？かむとしゃきしゃきした何かが入っています。その何かというのは、れんこんです。愛知県産のれんこんをたくさんいれて、しゃきしゃきのれんこんハンバーグを作りました。よくかんで食べましょう。</p>
3	木	<p>ごはん 牛乳 枝豆と豚肉のケチャップ煮 フーヨーハイ もやしとメンマのいため物 ブルーベリーゼリー</p>	<p>今日はめんまのおはなし。 めんまは、別名「しなちく」と呼ばれています。たけのこから作られるため、しなちくの「ちく」は漢字で竹と書きます。食物繊維がたっぷり含まれていて、コリコリした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。</p>
4	金	<p>五目ラーメン 牛乳 とり肉の竜田揚げ はるさめのいため物 冷凍パイナップル</p>	<p>今日は竜田揚げのおはなし。 竜田揚げは、肉や魚にしょうゆやみりんで下味をつけ、油で揚げて作ります。揚げることでしょうゆが紅葉のような色になることから、紅葉の名所である『竜田川』の名前をとり、『竜田揚げ』と呼ばれるようになりました。</p>
7	月	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい マンナンサラダ</p>	<p>今日はしゅうまいのおはなし。 日本ではおかずとして食べることが多いですが、しゅうまいを初めて作った中国では、日本のたこ焼きやお好み焼きと同じように簡単な食事として食べられています。肉やえびや野菜など、包む具によっていろいろなしゅうまいがあります。</p>
8	火	<p>むぎごはん 牛乳 牛肉ときのこのカレー ジャーマンポテト みかん</p>	<p>今日は麦ごはんのおはなし。 麦ごはんは、白米と大麦を混ぜて炊いてあります。大麦には、白米の10倍もの食物繊維が含まれています。給食では、大麦の皮をとって食べやすくしていますが、白米と比べると少し硬いので、よくかんで食べましょう。</p>
9	水	<p>ごはん 牛乳 野菜のみそいため いり豆腐フライ みつ葉ともやしのたらこ和え</p>	<p>今日はみつ葉のおはなし。 愛知県はみつ葉の生産量が全国第2位で、一年中出荷をしています。みつ葉の葉には、ビタミンAが多く含まれ、目や皮膚を健康に保つはたらきがあります。しっかりと食べましょう。</p>

10	木	<p>きのこご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉の八幡巻き ファイバーヨーグルト</p>	<p>今日はきのこのおはなし。 秋の味覚としてよく食べられるきのこは、独特のかおりや歯触りが特徴の食材です。まつたけ・しいたけ・しめじ・なめこなど日本の気候に合うきのこもたくさんあり、種類もとても豊富です。</p>
11	金	<p>バターロールパン 牛乳 コーンスープ ミートボールのケチャップ煮 れんこんサラダ</p>	<p>今日はバターのおはなし。 バターは牛乳から作られます。200gのバターを作るのに1リットルの牛乳が5本必要です。ビタミンA、E、Dが豊富に含まれています。中でもビタミンAは牛乳の13倍以上含まれていて、目や皮膚を健康に保つはたらきがあります。</p>
15	火	<p>ご飯 牛乳 なめこのみそ汁 さつま芋コロッケ ひじきの煮付け</p>	<p>今日はなめこのおはなし。 なめこは、ぬるぬるとした食感が特徴です。このぬるぬるには、のどや胃の表面を守るはたらきがあり、風邪をひきにくくしてくれます。しっかり食べられるといいですね。</p>
16	水	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ロングウインナーソーセージ フルーツミックス</p>	<p>今日はスパゲッティのおはなし。 イタリア料理で使われている、ひものように細長いめんのことをスパゲッティといいます。めんのお太さによって違う名前と呼ばれていて、給食で使われているものは、スーパーなどでよく売られている太さのもので、『スパゲッティーニ』と呼ばれます。</p>
17	木	<p>麦ご飯 牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ 元気サラダ ココアバナナドッグ</p>	<p>今日は元気サラダのおはなし。 1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』でおなじみですね。りっちゃんがお母さんのために作ったこのサラダは、みなさんにも大人気です。給食ではトマトが入れてありませんが、昆布やかたおぶしでうまみがたっぷりです。たくさん食べて元気いっぱいになりましょう。</p>
18	金	<p>ご飯 牛乳 そばろ煮 ねぎ入り厚焼き卵 かぴょうサラダ</p>	<p>今日はかぴょうのおはなし。 うりの仲間の夕顔という植物の実を細くけずり、よく干したものをかぴょうといいます。すしの臭にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かぴょう独特の食感を確かめながら食べてみましょう。</p>
21	月	<p>栗入り混ぜご飯 牛乳 お吸い物 さんまのみぞれ煮 おからケーキ</p>	<p>今日は栗のおはなし。 秋の味覚と言われている栗は、縄文時代から日本に生えています。とげとげの「いが」が割れると、おいしく食べられるサインです。小さい実には、風邪の予防をしてくれる、ビタミンCや食物繊維が含まれています。</p>

22	火	発芽玄米ごはん 牛乳 えびと高野豆腐のうま煮 レバーとさつま芋のアーモンド和 え りんご	今日はりんごのおはなし。 給食のりんごは、皮がむいてありません。りんごの皮は、ちょっ ぴり硬くて食べにくいかもしれませんが、ポリフェノールという 血液を元気にしてくれる栄養が含まれています。皮ごとしっかり 食べましょう。
23	水	ご飯 牛乳 のっぺい汁 ごぼう入りつくね おひたし	今日のはのっぺいのおはなし。 のっぺいは、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 からぬめりがでて、のっぺりするところから「のっぺい」と呼ばれ るようになりました。
24	木	白玉うどん 牛乳 肉みそあん けんちんしのだの煮付け 白菜とツナのいため煮	今日のみそのおはなし。 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。
25	金	ご飯 牛乳 カレーシチュー さけのチーズ焼き 野菜サラダ	今日のは鮭のおはなし。 鮭は、秋になると一斉に川を上ってきます。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。鮭がとれなくなるこ 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。
28	月	ご飯 牛乳 中華スープ えびと野菜の包み蒸し とり肉とカシューナッツのいため 煮 ミニ洋梨ゼリー	今日のカシューナッツのおはなし。 カシューナッツには、亜鉛という栄養素が多く含まれています。 これは、皮膚やかみの毛、つめなどが新しく生まれかわるのに必 要です。他にも貧血予防に効果のある鉄分や、スタミナアップに なるビタミンも多い食べ物です。風味を味わって食べましょう。
29	火	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 栗コロッケ キャベツのカラフル和え	今日のはちゃんこ煮のおはなし。 ちゃんこ煮は相撲部屋で食べられているなべ料理です。ちゃんこ は、「おっさん」という意味で、相撲部屋の料理人のことをい います。ちゃんこ番という料理当番が、たくさんの材料を使って作 り、みんなで食べているそうです。
30	水	クロワッサン 牛乳 じゃが芋の洋風煮 ほうれん草とチーズのオムレツ アロエミックス	今日の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。

ごはん 牛乳
だいこん ぶたにく にもの
さんまの蒲焼き
みかん

きょう
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。