



給食のおはなし

1	金	ビビンバ <small>ぎゅうにゅう</small> わかめスープ 雪見大福 <small>ゆきみだいふく</small>	今日はビビンバのおはなし。 ビビンバは韓国の混ぜご飯で、韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」には「ご飯」という意味があります。残りのご飯に、ナムルといわれる野菜のおひたしと、いためた肉、卵をのせてよく混ぜ、「スッカラ」と呼ばれるスプーンで食べるのが、韓国式です。
5	火	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> みそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 卵の花いり煮	今日はいかのおはなし。 いかは「軟体動物」といって、背骨がなくて、体が柔らかいのが特徴です。世界には、約500種類のいかがいるといわれています。日本で一番有名なのは「するめいか」で、今日のいかフライにも使われています。
6	水	りんごパン <small>ぎゅうにゅう</small> ソーセージと野菜のスープ煮 タンドリーチキン ハニーレモンサラダ	今日はりんごパンのおはなし。 りんごパンは一年に一回しか給食につかないパンです。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれている、りんごを入れて焼き上げています。りんごの甘い味と香りが楽しめるりんごパンを味わって食べましょう。
7	木	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> シャーレン豆腐 魚ぎょうざ みかん	今日はみかんのおはなし。 冬になるとおいしくなるみかんは、ビタミンCがたっぷり入っています。みかんを2つ食べれば、大人が一日に必要な量が足りてしまうほどです。ビタミンCは風邪から体を守ってくれます。
8	金	さつま芋ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 卵汁 ぶりの三河みりん焼き 塩昆布和え	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。
11	月	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> まぐろと野菜の煮付け れんこんのはさみ揚げ 白花豆の甘煮 <small>しろはなまめ</small>	今日は白花豆のおはなし。 白花豆は、その名の通り白い大きな花を咲かせます。江戸時代の終わりに日本に伝わってきましたが、当時はきれいな花をながめて楽しんでいました。食べるようになったのは明治時代からです。給食では、甘く煮ているので味わって食べましょう。
12	火	麦ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> ハヤシシチュー ポークウィンナー マカロニサラダ	今日はウィンナーのおはなし。 ウィンナーは、オーストリアのウィーン地方が発祥で、正式名称をウィンナーソーセージといいます。羊の腸を使って作ったもの、または太さが20mm未満のものをウィンナーソーセージと呼びます。

13	水	<p>わかめごはん 牛乳 すまし汁 さんまのみそ煮 ブロッコリーのごまドレッシング 和え</p>	<p>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はたらきがあります。しっかりと食べられるといいですね。</p>
14	木	<p>スライSPAN 牛乳 さつま芋のクリーム煮 ツナ入りオムレツ 根菜とひじきのピリ辛いため いちじくジャム</p>	<p>今日はいちじくのおはなし。 いちじくには、ぷちぷちとした独特な食感がありますよね。その正体はいちじくの花の部分なんです。不思議な作りをしている果物ですね。りんごと同じタイプの食物繊維が多く含まれていて、お腹の中をすっきりしてくれるはたらきがあります。</p>
15	金	<p>きのこおろしうどん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ りんご</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・なめこなどの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>
18	月	<p>秋の香りごはん 牛乳 たぬき汁 レバー入り白ごまつくね ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日はたぬき汁のおはなし。たぬき汁は、お坊さんが食べる精進料理のひとつです。古くから食べられている料理で、昔はたぬきの肉を入れていましたが、においがきついで、食感の似ているこんにゃくを代わりに使うようになりました。</p>
19	火	<p>かぼちゃロールパン 牛乳 ペンのトマトソース煮 ハムステーキ ナタデココミックス</p>	<p>今日はペンのおはなし。ペンは筒状のショートパスタの両端を斜めに切ったパスタです。その切った形が「ペン先」に似ていることから「ペン」と名前がつけました。ソースが筒の中に入り味がしみこみやすいのが特徴です。クリームソースや今日のようなトマトソースによく合います。</p>
20	水	<p>麦ごはん 牛乳 煮みそ かれいフライ ほうれん草のごま和え</p>	<p>今日は煮みそのおはなし。煮みそは、岡崎市など、三河地方に古くから伝わる家庭料理です。大根や白菜などの冬野菜をたくさん入れて、八丁みそで味付けをした鍋料理です。体を温めてくれる食材がたくさん入っているので、寒い冬におすすめです。</p>
21	木	<p>ごはん 牛乳 いか団子の中華スープ 春巻き 高菜のいため物</p>	<p>今日は高菜のおはなし。高菜は熊本県や福岡県で多く作られています。葉っぱや茎が柔らかく、主に漬物として食べられています。高菜の漬物を油でいためると高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。今日の給食では、いためものとして登場します。</p>

22	金	<p>ごはん 牛乳 豆じゃが 厚焼き卵 小松菜とあさりの和え物</p>	<p>今日は小松菜のおはなし。みなさんは、小松菜とほうれん草を見分けられますか？2つの違いは根元にあります。根元が赤くないものが小松菜です。小松菜に入っているカルシウムの量は、なんとほうれん草の5倍です。たくさん食べましょう。</p>
25	月	<p>ごはん 牛乳 野菜とがんもどきの煮付け 焼きししゃも みかん</p>	<p>今日はししゃものおはなし。ししゃもは、体長15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6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>
26	火	<p>むぎごはん 牛乳 キムチスープ煮 しゅうまい 五目ビーフン</p>	<p>今日はビーフンのおはなし。中国で作られたビーフンは、わたしたちが普段食べている「うるち米」で作られている麺です。台湾・ミャンマー・タイなどアジアの国々で、その国に合う味付けをした調理方法で食べられています。</p>
27	水	<p>ソフトめん 牛乳 カレー南蛮 野菜コロッケ キャベツのゆかり和え ミルクプリン</p>	<p>今日はしそのおはなし。しそは古くから日本に生えている和風ハーブです。葉が緑色の青じそと、むらさき色の赤じそがあります。青じそは大葉とも呼ばれ、食欲をそそる良い香りがします。赤じそは、梅干しや紅ショウガにきれいな赤色をつけるもとになります。</p>
28	木	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 愛知のハンバーグみぞれソースかけ 塩麩いため</p>	<p>今日は塩麩のおはなし。塩麩は、麩に塩と水を混ぜて発酵させた万能調味料です。食材をやわらかくしたり、食材に甘味やうま味を出します。今日のようにいため物に使ったりする他にも、肉や魚に塗って焼いたり、サラダのドレッシングにしたりといろいろな使い方があります。</p>
29	金	<p>ツイストロールパン 牛乳 きのこポタージュ たこナゲット ツナとほうれん草のマヨネーズ和え</p>	<p>今日はたこのおはなし。みなさんはたこの足が何本あるか知っていますか？答えは8本です。たこは英語で『オクトパス』といい、これは『8本足』という意味があります。日本は世界中でとれるたこの、3分の2を食べているそうですよ。</p>