



給食のおはなし

2	月	<p>三色ごはん 牛乳 豚汁 さばの照り焼き わかめナッツ</p>	<p>今日は豚肉のおはなし。 豚肉は、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体を元気にするビタミンB1も多く含まれています。たまねぎやねぎと一緒に食べると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとるはたらきが増えます。</p>
3	火	<p>ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ ナムル</p>	<p>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んにんにく、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。</p>
4	水	<p>麦ごはん 牛乳 しらす干し汁 レバーとかぼちゃのアーモンド和え みかん</p>	<p>今日はみかんのおはなし。 今日の給食のみかんは、『うんしゅうみかん』という種類で、江戸時代から鹿児島県で栽培されるようになった日本の代表的なみかんです。風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷり含まれています。</p>
5	木	<p>ごはん 牛乳 大根のみそ煮 五目厚焼き卵 小松菜のごま和え</p>	<p>今日は大根のおはなし。 大根は冬に美味しい野菜です。食べる場所によって味が違い、上のほうは生で食べると一番おいしく食べることができます。真ん中は甘いので煮物に、下のほうは辛いので漬物に向いています。残さず全部いただけますね。</p>
6	金	<p>バターロールパン 牛乳 コーンスープ チーズインハンバーグ ブロッコリー</p>	<p>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。</p>
9	月	<p>ごはん 牛乳 鶏肉ときのこのみぞれ煮 あじフライ こんにやくとあさりの煮物</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>
10	火	<p>ごはん 牛乳 けんちん汁 パンプキン花びらコロケ おひたし</p>	<p>今日はかぼちゃのおはなし。 カンボジアから伝わってきたのでかぼちゃという名前がつけました。かぼちゃは夏に収穫したあと、冬まで保存することができます。かぼちゃには、かぜや病気から体を守るカロテンがたくさん含まれています。しっかり食べましょう。</p>

11	水	こがた 小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン オムレツ キャベツとコーンのソテー がまごおり 蒲郡みかんゼリー	きょう がまごおり 今日蒲郡みかんゼリーのおはなし。 ふゆ 冬はみかんがおいしい時期ですね。岡崎市のとなりの蒲郡市は、みかんの産地として有名です。蒲郡みかんは、甘さとすっぱさのバランスがいいのが特徴です。今日はそのおいしさを詰め込んだゼリーとして給食に登場しています。愛知の恵みを味わって食べましょう。
12	木	むぎはん 麦ご飯 牛乳 じゃが芋入り親子煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ かんぴょうサラダ	きょう 今日けんちんしのだのおはなし。 『しのだ』というのは、あぶらあ 油揚げを使った料理につけられるなまえです。あぶらあ 油揚げの中には、豚肉をベースに、たらすり身・玉ねぎ・れんこん・にんじんなどを混ぜ込んだものをつめてあります。中まであじ 味がしみこんでいておいしいですね。
13	金	サンドイッチロールパン 牛乳 しろ 白いんげん豆のチャウダー スラッピージョー フルーツミックス	きょう 今日いんげん豆のおはなし。 いんげん豆は、外国ではよく食べられている豆のひとつで、種類がたくさんあります。日本では、ほっかいどう 北海道で多く作られています。しぼうぶん 脂肪分が少なく、しよくもつせんい 食物繊維が多いので、健康的な食べものです。食物繊維は特に皮にたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
16	月	ごはん 牛乳 カレーシチュー いかフライ ごぼうとえだまめ 枝豆のサラダ ミニマンゴプリン	きょう 今日ごぼうのおはなし。 ごぼうは、へいあんじだい 平安時代にちゅうごく 中国からやくそう 薬草としてつた 伝わってきたといわれています。ごぼうにはしよくもつせんい 食物繊維がたくさんふくまれているので、おなかのちょうし 調子を整えてくれる効果があります。は 歯ごたえがある食べ物です。よくかんで食べましょう。
17	火	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とだいこん 大根の煮物 さばのみそ煮 くるみ くるみ和え	きょう 今日くるみのおはなし。 ちゅうごく 中国でうまれたくるみは、ふる 古くからにほん 日本でさいばい 栽培されてきました。そのため、にほんじゅう 日本中にくるみをつか 使ったおやつや料理がきょうどりょうり 郷土料理として残っています。からだ よ 体に良い脂がたくさん含まれているのが特徴です。
18	水	どさんこラーメン 牛乳 にくだんご 肉団子の甘辛煮 キャベツのあお 青じそ和え	きょう 今日どさんこラーメンのおはなし。 みなさんは、『どさんこ』という言葉を知っていますか。これは、ほっかいどう 北海道生まれの人のことです。漢字は、ほっかい 北海『道』で『産』まれた『子』と書きます。今日のラーメンのスープには、ほっかいどう 北海道でよくと 採れるとうもろこしやわかめが入っています。さがしてみましよう。
19	木	ケチャップライス 牛乳 野菜スープ フライドチキン プチケーキ	きょう 今日フライドチキンのおはなし。 フライドチキンとから揚げの違いは何だと思いますか。答えはとあじつけ 味付けところも 衣の粉です。フライドチキンは、しお 塩こしょうとハーブなどで味を付け、こむぎこ 小麦粉をまぶしてあります。一方から揚げは、しょうゆベースの味付けで、かたくりこ 片栗粉をまぶします。比べてみると意外と違いがありますね。