



給食のおはなし

2	月	<p>ごはん 牛乳 のっぺい汁 かれいフライ 根菜とひじきのピリ辛いため</p>	<p>今日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出て、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。とろみがあって温まりますね。</p>
3	火	<p>ちらし寿司 牛乳 あさり汁 キャベツ入りつくね いがまんじゅう</p>	<p>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。</p>
4	水	<p>小型ロールパン 牛乳 スパゲッティジェノベーゼ れんこんのはさみ揚げ フルーツミックス</p>	<p>今日はジェノベーゼのおはなし。 ジェノベーゼとは、イタリアのジェノバ地方で生まれた調味料です。新鮮なバジルの葉をすりつぶしたものに、オリーブオイルを混ぜて作ります。香りが豊かなのが特徴で、ピザやパスタなどのソースとして使われます。新しいパスタの味を楽しんで食べましょう。</p>
5	木	<p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 貝たくさん厚焼き卵 白菜とツナのいため煮</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、生で食べるのが一番おいしくいただくことができます。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。葉も漬物やふりかけにして食べられるので、残すところなく全部いただけますね。</p>
6	金	<p>ごはん 牛乳 ハヤシシチュー とり肉のハーブ焼き イタリアンサラダ</p>	<p>今日はイタリアンサラダのおはなし。 イタリアの国旗を知っていますか。たて3つに分かれていて、左から緑・白・赤の3色に塗ってある模様です。その国旗をイメージし、3つの色を食材を使って表しています。緑色・白色・赤色の食材はそれぞれどの食材か、さがしてみるとよいですね。</p>
9	月	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃもフライ 元気サラダ 雪見大福</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ものですね。</p>
10	火	<p>ソフトめん 牛乳 ねぎたっぷりのカレー南蛮 和風肉団子 菜の花和え</p>	<p>今日はねぎのおはなし。 日本では奈良時代頃から食べられていたといわれています。大きく分けて、主に白い部分を食べる「根深ねぎ」と、主に緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ」の2種類があります。六ツ美北部小学区の法性寺町などで作られている「法性寺ねぎ」は愛知県の伝統野菜に選ばれたねぎです。</p>

11	水	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>とうふ 豆腐のオイスターソースいため</p> <p>フーヨーハイ</p> <p>き ぼ だいこん 切り干し大根サラダ</p>	<p>きょう たまご 今日は卵のおはなし。</p> <p>たまご 卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれています。そのため、「完全栄養食品」と呼ばれています。人間の成長にも欠かせない栄養がたっぷりですね。</p>
12	木	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サンドイッチロールパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フランクフルトソーセージ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>ミニアセロラゼリー</p>	<p>きょう 今日はアセロラのおはなし。</p> <p>アセロラはさくらんぼに似た形の赤色の果物です。ビタミンCがとても多く含まれています。今日の給食のようにゼリーにしたり、ジュースにしたりして食べられています。</p>
13	金	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>まめ 豆じゃが</p> <p>て や 照り焼きチキン</p> <p>かん パインアップル (缶)</p>	<p>きょう だいず 今日は大豆のおはなし。</p> <p>にほん や ドイツでは「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など大豆から作られるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。</p>
16	月	<p>むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳</p> <p>つくねと野菜のさっぱり煮</p> <p>けんちんしのだのみそナッツソースかけ</p> <p>れんこんの梅ドレッシング和え</p>	<p>きょう うめぼし 今日は梅干のおはなし。</p> <p>みなさんはすっぱい梅干が好きですか？このすっぱさに梅干のヒミツがあります。私たちの体は、すっぱいものを食べると、おなかのはたらき出します。また、梅干には疲れをとってくれる効果もあります。</p>
17	火	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スライスパン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p>	<p>きょう 今日はブルーベリーのおはなし。</p> <p>ブルーベリーには目によいといわれる「アントシアニン」がたくさん入っています。そのままでもおいしく食べられますが、ゼリーやジャムなどにして食べることが多い果物です。</p>
18	水	<p>せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳</p> <p>あおさ入りすまし汁</p> <p>とり肉の竜田揚げ</p> <p>たくあん和え</p> <p>シューフルーツ</p>	<p>ねんせい そつぎょう 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、赤飯がつかます。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>
19	木	<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳</p> <p>チャプチェ</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>もやしとメンマのいため物</p>	<p>きょう 今日はチャプチェのおはなし。</p> <p>チャプチェとは、細切りにした野菜やきのこをいためた伝統的な韓国の王族が食べた料理でした。この料理が中国に伝わり、春雨をいれた料理になりました。100年ほど前に春雨入りのチャプチェが中国から韓国にふたたび伝えられ、韓国料理として日本でも食べられるようになりました。</p>

20	金	<p>そつぎょうしき 卒業式</p>	
23	月	<p>ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 やさいのみそいため 野菜のみそいため あじのなんばんづ あじの南蛮漬け こまつな にびたし 小松菜の煮浸し</p>	<p>きょう こまつな 今日は小松菜のおはなし。 みなさんは、こまつなとほうれんそうを見分けられますか？2つの違 いはねもとにあります。ねもとあかがこまつな に入っているカルシウムの量は、なんとほうれんそうの5倍です。 たくさん食べましょう。</p>