

10月の給食ひとことばなし

日	こんだて名	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこ のみそしる ハンバーグのおろしだれかけ もやしとツナのあえもの	なめこは、日本生まれのきのこで、ぬめりが特徴的です。9月から11月頃まで天然のなめこを食べることができます。なめこのぬめりには、腸内環境を整える働きがあり、おなかの調子をよくしてくれます。	ハンバーグのおろしだれかけは、ハンバーグとおろしだれをいっしょにたべるとおいしいですよ
3月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ チキンアドボ きらずあげ	チキンアドボは、フィリピンの家庭料理です。酢を使った煮物のことを「アドボ」と言います。酢の働きで、肉は柔らかくなり、さらに味が染みやすくなります。甘酸っぱい味でごはんもすすみます。	きらずあげのふくろは、はいっていたビニールぶくろに かえしましう。
4月	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに きりぼしだいこん サラダ れいとうりんご	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴びることで、甘味が増します。さらに、カルシウムや血液のもとになる鉄などの栄養素が増えます。また、お腹の調子を整える食物繊維も多くふくまれています。見た目では想像ができませんくらいたくさんの栄養素が詰まっています。	れいとうりんごのふくろは、ビニールぶくろに かえしましう。
5月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもだんごじる さばぎんがみやき キャベツのしおこんぶあえ	さばの銀紙焼きは、柔らかく煮込んであるので骨まで食べることができます。魚の骨にはカルシウムがたくさんふくまれています。骨を強くしなければいけない成長期に必要な栄養素のひとつです。	さばのぎんがみやきのぎんがみは、ちいさくまるめて すてましよう。
6月	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどんのしる サボテン コロッケ おかかあえ	サボテンは、6月から10月頃が旬の食べ物なので、給食に出るのも今年度はこれで最後です。今日のサボテンも春日井市桃山町で育ったものを使っています。地元のおいしい味を楽しみましょう。	しらたまうどんは、すこしずつ わけて しるにいれましよう。

日	こんだて名	ひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
10 火	わかめごはん ぎゅうにゅう さわにわん レバーいりつくね(2こ) きゅうりのごまじょうゆあえ ブルーベリーゼリー	きょうは、目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか。視力は一度落ちるとよくなりません。これ以上目を悪くしないためにも、ビタミンAやアントシアニンをふくむ食べ物を食べましょう。今日の給食には、レバーやブルーベリーに多くふくまれています。	レバーいりつくねは、ひとり2こです。
11 水	むぎごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイいりちゅうかはんのぐ じゃがいもチンジャオロース れいとうようなし	じゃがいもチンジャオロースは、松山小学校のおともだちが考えた料理です。ごはんとの相性も良く、野菜もたっぷり食べられるおかずです。ぜひ、味わって食べてみましょう。	れいとうようなしのふくろは、ビニールぶくろに かえしましょう。
12 木	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる あじのフリッター(2こ) おひたし	「実りの秋」という言葉を聞いたことがありますか。たくさんの食べ物が秋に旬の時期をむかえます。そのひとつがさつまいもです。さつまいもという名前は、かつて「薩摩」と呼ばれていた今の鹿児島県でたくさん作られていたことからついた名前だといわれています。	あじのフリッターは、ひとり2こです。
13 金	クロスロールパン ぎゅうにゅう シェフのやさいのチャウダー キャベツとウインナーのソテー	シェフの野菜のチャウダーは、春日井市内にあるホテルプラザ勝川のシェフが考えた料理です。たまねぎやとうもろこしがたくさん入っていて、野菜のあまみがいっぱい詰まったスープです。	パンのふくろは、しばってからすてましょう。
16 月	ごはん ぎゅうにゅう たまごとし ひじきのにもん ヨーグルト	ひじきは、成長期の皆さんに食べてほしい食材のひとつです。なぜなら、骨を丈夫にするカルシウムを多く含むからです。海藻は、カルシウムが多いですが、そのなかでもひじきは、特に多くふくんでいます。	ヨーグルトのカップは、かさねてかえしましょう。



日	こんだて名	ひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
17	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる チキンチキンごぼう あじつけのり	今日は新しいメニューの「チキンチキンごぼう」です。たりなくなりがちな栄養素の一つである「食物繊維」をたくさんふくむごぼうを使用しました。学校給食から山口県内全域に広まり、県民のソウルフードとなった料理です。	あじつけのりは、ごはんをまいてたべましょう。
18	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとたまねぎのうまに いわしのうめに きりぼしだいこんのさっぱりつけ	食べ物にはさまざまな栄養素がふくまれている、働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分かれています。この3つのグループをバランスよく食べることによって、丈夫な体を作ることができます。今日の給食は、赤・黄・緑あわせて17種類の食品を使っています。	
19	サンドイッチロールパンぎゅうにゅう やさいスープ やきそば プルーン	今日の給食は、主に体の調子を整える緑の食品である野菜が、やく80gから130gとれます。1日に必要な野菜の量は300gから350gなので、残りの野菜は朝ごはんや夜ごはんでも食べましょう。たくさん野菜を食べると生活習慣病予防になりますよ。	ブルーのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
20	げんまいごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー おがなしいいフルーツしらたま	フルーツ白玉にはいっている梨は、男鹿梨です。秋田県男鹿市は、春日井市と交流があります。日本海に面していて、昼と夜の寒暖差が大きい男鹿市は、あまくて実のひきしまった梨の栽培に良い環境です。	
23	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまのかばやし もやしとひじきのあえもの	秋の味覚の代表とされるさんまをかばやしにしました。さんまには丈夫で健康な体をつくるのに必要な栄養素がたくさんふくまれています。さんまの脂肪である、ドコサヘキサエン酸やイコサペンタエン酸は脳をよくはたらかせる栄養として有名ですね。	



日	こんだて名	ひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
24	むぎごはん ぎゅうにゅう いもに ツナとおからのそばろどんのぐ みかん	山形県では、親しい人たちと「いも煮鍋」を囲んで、収穫に感謝する会があります。昔は、収穫したいもが冬の寒さで傷んでしまう前にみんなで持ち寄って食べることが目的でした。今では、周りの人たちと絆を深め合うコミュニケーションの場となっています。	みかんのかわは、しょっかんにかえしましょう。
25	スライspan ぎゅうにゅう しろいんげんとチキンのトマトに ポテトサラダ いちじくジャム	いちじくは、夏から秋にとれる果物で、愛知県は、日本一のいちじく生産地です。食べている部分は「花たく」と呼ばれ、たくさんの小さい花が集まっていて、食べたときに独特の食感があります。	いちじくジャムのごみは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
26	ごはん はっこうにゅう トックスープ ぶたにくのあまずい	豚肉のあまずいためには入っている「うすら卵」は、うすらという鳥の卵のことです。うすら卵の殻は、独特な模様をしていますが、これは、土と同じような色にして、卵が敵にみつからないようにするためだと言われています。	
27	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみそしる ちくわのいそべあげ(2こ) れんこんのうめあえ いわしのほしこぎかな	れんこんの穴には、れんこんが育つために大切な役割があります。れんこんは、じめじめした場所で育つので、根っこに十分な空気が届きません。そのため、れんこんの穴は空気を通すパイプの役割をしています。	ちくわのいそべあげは、ひとり2こです。
30	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかスープ かにたま さんしょくナムル かためきチーズ	チーズは、主に牛乳からつくられています。牛乳から水分を取り除いて固めるので、牛乳に多くふくまれているカルシウムなどの栄養がギュッとつまっています。また、牛乳以外にも、羊やヤギなどのミルクからもチーズをつくるができます。	
31	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう あきあじシチュー ツナサラダ	秋味シチューには、秋が旬の食材がたくさん使われています。栗もその1つです。栗は、栗ご飯やスイーツのモンブランなど、幅広い料理に使われる甘味のある食材です。ちなみに、食べているところは、種の部分です。	パンのぶくろは、しばってからすてましょう。

