

献立表



クワッサン・ぶたにくの
 (金) はくさい、ポテト
 スープ、サラダ、みかん、ぎゅう
 にゅう

「しモン」と聞いただけで、
 口の中につばがわいてきませんか？
 そのほか
 食べものの
 においを
 かいたりした
 だけでも
 つばが出る
 ことがあります。



おやつは三度の食事だとりきれない栄養を、

一定のリズムで(だいたい決まった時間に)食べるものです。
 10才くらいになったら、栄養だけで言えば
 おやつはいらないという考え方もありますが、
 「おやつは楽しいですね。だから食べてはいけないということではありません。
 気持ちよく生活するために、時間を決めて
 食べる、起きる、寝るといことは、とても大切です。
 それからおかしだけがおやつではないということも覚えておきましょう。



5 まめまめごはん、さばの
 (火) ほうれんそうの、かす、リンゴ、ぎゅう
 ごまあえ、みそしる、ミゼルト、にゅう

かすみしるのかすとは
 「さけ酒かす」といって、お酒をつくるとき
 にできるもの
 です。体を
 温める
 はたらきを
 してくれます。



6 ごはん・はっほうさい
 (木) かぼちの、りんご、ぎゅうにゅう
 はるまき

「次」のうち、一番早く
 日本に伝わってきた
 野菜はどれでしょう？
 ① トマト
 ② 白菜
 ③ にんじん



7 ビビンバ・わかめスープ
 (木) だいごくいも、ぎゅうにゅう

急に寒くなって、かぜをひいて
 しまった人はいませんか？
さつまいもには
 ビタミンCが沢山含まれています。
 かぜ予防にとっても
 効果があり
 ます!! しっかり
 食べよう。



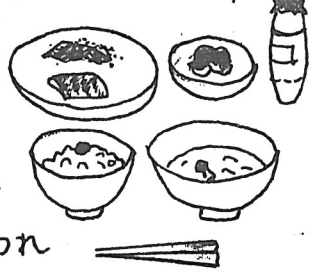
8 レズンパン・キャベツいり
 (金) いんげん、スイートポテト、オムレツ
 ソテー、スープ、オレンジ、ぎゅう

おなかがすくと、胃が
 グ〜っと鳴るのは...
 胃の中の食べもの
 がなくなって、胃が
 残りカスを
 そうじしよう
 と動く音です。



11 ごはん、ほっけの、さいもの
 (月) うめぼし、いちやほし、カレーあんかけ
 ナゲさいのアモド、きのこ、ぎゅう

ほっけの旬は、ちょうど
 これからの寒い時期です。
 ほっけは、
 北海道を
 中心に、北方
 で多くとれる
 のでこの名が
 ついたともいわれ
 ています。



12 コッペパン、しやけの
 (火) マヨネーズやき、ワカメ
 サラダ、
 かぶとソーセージの、
 ミルク、ぎゅうにゅう

コッペパンという
 名前は、フランスで小型パン
 のことを「クペ」
 と呼ぶところから
 きています。
かぶは、
 冬から冬にかけてが
 おいしい時期です。



13 たらこぶりかけごはん・UFOあげ
 (水) こまつなの、グレープフルーツ、ぎゅう
 みそしる、にゅう

「タラコ」はたまごの塩揚げです
 さて何のたまごでしょう？
 ① タラ
 ② ラッコ
 ③ タコ



14 たまごとうどん・おにぎり、しやもの
 (木) かぼちの、ほうれんそう、みかん、ぎゅう
 てんぷら、のごまあえ

今日のうどんは、いつもよりも
 少ないので、めんと
 おつゆを一緒に盛り
 ます。
 しやもの
 からあげは、
 1~2年生 1尾
 3~6年生 2尾
 です。



15 バターロール・かいばしらのクリーム
 (金) ケチャップ、カレーキャベツ、りんご、ぎゅう
 フランク、にゅう

「トマトケチャップ」
 を発明した国は？
 ① アメリカ
 ② イタリア
 ③ 日本



献立表

18 (月) ごはん・ごまみそに、はくさいのおひたし
まっちゃん・ぎゅうにゅう

まっちゃん

というの、お茶の葉を乾かして石臼ですき、粉にしたものです。

茶道でたてる「お茶」

には、このまっちゃんが使われます。



おやつを買う時、気をつけたいこと...

- ◎ 原材料をよく確かめて、着色料などの食品添加物の少ないものを選ぶ。
- ◎ 製造年月日(作られた日)の新しいものを選ぶ。
- ◎ 一度にたくさん買いおきしない。



★ 食品添加物は、作り方をかんたんにしたたり、長持ちさせたり、おいしくな色やにおいを付けるためなどに使われます。中には体に良くないものもある。どんなものが使われているか自分でしっかり見て、大人に聞こう!

19 (火) こくとうパン・たらのスパイスあげ
まめのごまマネズ・ちんねんミル、ぎゅう
あえのスープ・メークにゅう

スパイス

というの、香辛料のことです。香辛料は主に熱帯の植物の種や実、根、木の皮

などを乾燥したもので、風味づけや色をつける他、食べものおこりにくしたり薬になるものもあります。



20 (水) ごはん・いかおこのみやき
あじつけのり、もやし、みかん、ぎゅう
じゃこヒューマン、スープ、ミネラルにゅう

いか

は年中売られて

いますか、旬は冬から春にかけてです。色つやの良いものが新鮮です。

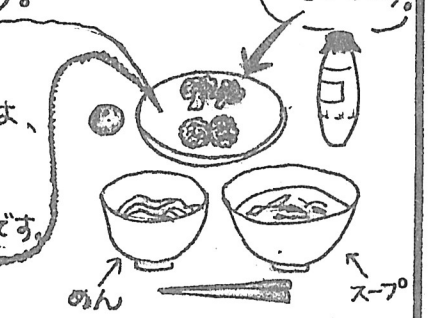


21 (木) ラーメン・にくだんごのもちごめむし
ブロッコリーのあかあえ、みかん、ぎゅうにゅう

ラーメン

がとり分けにくい時は、食卓にスープを少し入れてみましょう。

にくだんごのもちごめむしは、1~2年1ヶ、3~6年2ヶです。



22 (金) うずまきパン・ポテトミート
はちみつマーガリン、グラタン
はくさいスープ、オレンジ、ぎゅうにゅう

マーガリン

は1869年にどこの国で初めてつくられたのでしょうか?

- ① スペイン
- ② フランス
- ③ 中国



25 (月) シーフードピラフ・カレーポトフ
キウイフルーツ、ぎゅうにゅう

エビ

やカニをゆでると、なぜ赤くなるのでしょうか?

- ① 熱でエビやカニがのぼせるから。
- ② こうらが焼けるから。
- ③ 体の中のかくれた色がでてくるから。



26 (火) コッペパン・チリコンカーン
ゆでたまご、ブロッコリー、ぎゅうにゅう

ゆでたまご

を作る時、お湯の中に酢と塩を少し入れておくと、もしたまごが

われても散らばらずに固まります。



27 (水) ごはん・めざし・にくしゃが
こまつなの、ミチツアエ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

ブルーベリー

今日のヨーグルトはブルーベリーが入っています。「ベリー」とつくのは木いちご類で、他に

ラズベリー、ブラックベリーなど沢山あり。ヨーロッパ、アメリカでよく食べられています。



28 (木) ごはん・マーボー豆腐、ほれんそうの、だし、ぎゅうにゅう、ナムル

じゃがいも

次のうち、根から変化したところを食べるいもはどのいもでしょうか?

- ① じゃがいも
- ② さつまいも
- ③ さといも



29 (金) ごはん・さんまの、ポイルむし、ゆかり、ブレナ、かきたまご、キャロット、カツカレー、ぎゅうにゅう

6年生

今日、6年生は4校合同の交流バキング給食です! へくすのホールにて~

