

4 フロワッサン・さけの
(火) カレー ミネストラ オレンジ
キャベツ スープ オレンジ

さけに
たくさんくまれる

ビタミンDというものは、カルシウムが骨になるのを助けてくれます。

さけの「マヨネーズ焼き」は、千早小6年 榎原真由佳さんのリクエストです。

5 ごはん ペリカラ・ブロッコリーの
(水) かんぱん・ポーク・ごまあえ
はくさいスーフ・ふがしいも・ぎゅうにゅう

カルシウムは骨をつくるだけじゃない。歯をつくる素でもあるし、イライラするのを安定させたり、筋肉をスムーズに動かすなど、いろいろなたたらきがある。

「のりにはカルシウムがたくさん！」

10 きつねうどん・おにぎり
(月) ごまの みるみかん・ぎゅうにゅう
ヒョウタンあえ

体の中のことを考えながら食べるのはおもしろい。うどんの具の中の手ししいたけやえのき、は、カルシウムの吸収を助けてくれる。

「きつねうどん」小松菜の「パツアエ」は、千福麻未さんが考えてくれました。

13 ごはん・いかのおのみやき
(木) もやしスーフ・ミニゼリー・ぎゅうにゅう

いっしょ。ちがいます。骨をじょうぶにするにはカルシウムをとると同じくらい、運動が大切です。

「外でしっかり遊んでいます。」

こん だて、ひょう
献立表

これから寒くなってきますが、牛乳をしっかりと飲もう！

給食の牛乳を「残さず」に飲んでくれた人は、大人になっても骨密度が高い（骨が強い）の伊木雅也先生の研究で明らかになりました。骨が弱いと骨折をしやすくなり、おじいさんおばあさんになったときに骨折すると痛たまりになりがちです。牛乳には骨をつくるカルシウムというものが多くくまれているので、50歳発の自分のために、今からしっかり飲もうようにしよう。

今日は千早小学校6年生のリクエスト献立を考えてくれました。ありがとうございます。

6 ひじきずし・はちけのくだん
(木) ごまの みそ汁・くり・ぎゅうにゅう

カルシウムが「多く」くまれているのは「牛乳」だけじゃない！

ひじき、とうふ、ごま、ちりめんじゆこ、小松菜... 今日給食を「残さず」食べると、なんと「自分のカルシウム」がとれます。

「くりはひとり3こくらいです。」

7 コッペパン・どりにくのカルシウム
(金) ナタデココ・ヨーグルト

ナタデココヨーグルト

パンに「ぎりめ」が入っています。おかずをはさんで「食べよう！」

500g入りのプレーンヨーグルトを48こ使います。下門さん、大橋さん、尾崎さん、久米さん、田中さん、山崎さんのリクエストがありました。

11 うずまきパン・ゆでたまご
(火) リンゴ・りんご・りんご・ぎゅうにゅう

りんごの「ゆでたまご」に「塩」をつける人は、ひとり「お通」に入れます。

「りんご」は「池西友美さん」のリクエストです。

12 ごはん・おでん
(水) キーウイフルーツ・ぎゅうにゅう

カルシウムを「多く」くむものを「食べて」いれば「骨は強く」なれるのか？

「うずらたまごはひとり4こくらいです。」

14 レーズパン・たらのチリソースかき
(金) かまぼこ・レタスのグレア・ぎゅうにゅう
サラダ スープ フルーツ

「かまぼこ」サラダは、食卓の中で「ドレッシング」とよくまぜましょう。

「栄養のとりにすぎ」で「病気になる人」が増えているのに、カルシウムは「足りて」いません。

17 ゆかりごはん・ほっけのいちやぼし
(月) はくさいの かす・きなこ・ぎゅうにゅう
おびし・みそ汁・もち

1日に必要なカルシウムの量は、

1~3年生	600mg
4~6年生	700mg
20才代の先生	700mg
30才以上の先生	600mg

※ 600mgとは... 牛乳を3本分のカルシウムです。

「きなこもち」は「ひとり3こくらいです。」

4~6年生は大人よりたくさん必要なのですよ！

(※平成13年度 国民栄養調査より)

今月の募集献立は、十早小学校6年生です。

18 (火) ベビーパン、やきそば、ゆでたまご、きりめいり、きのこのちゅうかうスープ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

「やきそばパン」で

インターネットを検索すると2400件も出てきました。大阪だけでなく各地で食べられている食べ方です。

ベビーパンにきりめいりが入っています。はさんで食べよう!

献立表

給食のごはんが、いつもよりおいしくなります!

うまいなー うれしいなー

いつから変わったか、わかるかな?

ごはんがおいしい

19 (水) ひきにくとごぼうのごはん、めざし、ほうれん草、りんご、さといもとえのきり、みかん、ぎゅうにゅう

ちりめんじゃこ

は、次のどの魚の子どもからできているでしょう?

① かたくちいわし
② さけ
③ たら

20 (木) ごはん、ビビンバ、わかめスープ、だいご、ぎゅうにゅう

かたしほだれでしよう?

① 今日の「だいごいも」の中におじやましています。

② 栄養たっぷりのオレンジ色の野菜です。

21 (金) むらさきいもパン、ミート、フロッコリ、クラタン (マヨネーズ)、ミニトマト、ジュリエヌ、シル、スープ、メーク (にゅう)

むらさきいも のむらさき色は、「アントシアニン」という活性酸素から細胞を守る働きをするものです。ガン予防、老化防止に活躍します。

ジュリエヌスープは石橋郁哉さんのリクエストです。

初登場!

25 (火) れんにゅう、アップル、はくさいのしょうパン、アップル、クリーム、いんげん、オレンジ、ぎゅうにゅう

練乳 というのは牛乳を濃縮したものです。さとうを入れてあまくしてある練乳をコンデンスミルク、さとうがはいっていない練乳をエバミルクといいます。

26 (水) てまきずし、ゆばのすまいる、りんごかん、ぎゅうにゅう

手巻きずしの具

ひとり分は...

・ホークワランク 2コ
・たまごステーキ 1本
・人参
・かにぎょうり 適量

27 (木) はくさいラーメン、おにぎり、ごぼうのてんぷら、キウイ、フルーツ

ラーメン の「ラ」は中国で「ひきのばすこと」をいいます。糸田く、ひきのばして作るめん。

で「ラーメン」と日本で呼ばれるようになりました。

28 (金) カレーライス、ワカメサラダ、みかん、ぎゅうにゅう

給食のカレー は、ルーも手作りで、ルーは、みじん切りの玉ねぎをバターでよくいためるところに小麦粉、カレー粉、香辛料を入れていため、スープを少しづつ入れて混ぜて作ります。

ワカメサラダは、下門さん、尾崎さん、合尾さん、向さんのリクエストです。

★ 香辛料 について

カレーを作る時、給食センターでは、カレー粉、クミン、コリアンダー、カルダモン、ターメリックという香辛料 (スパイス) を使います。

香辛料は、植物のたね、根、木の皮などを乾燥させたものです。料理の香りづけ、味付けだけでなく、肉や魚のくさみ消し、色づけ、食べものをくさりにくくする、食欲をわかせる、食べものの消化吸収を助ける、体を温める... など色々なはたらきをするものがあります。日本の家庭で、おなじみのしょうが、わさび、しょうが、からし... など香辛料です。

※ 先月の献立表で、嫁取真里佳さんの名前が間違っていました。訂正いたします。お詫言います。

(火) 19日: ① / 20日: ②