

1 なめし・やきししゃも・ばいりくあえ  
月 さまじいものみえる・カレー・フルーツ・ぎゅうにゅう

なめしに使用している  
小松菜は江戸時代に江戸の小松川町付近で育てられていたそうです。

4 ゆかりごはん・UFOあげ・ほいも  
木 きりぼしだいの・たのびの・ぎゅうにゅう

ゆかりは塩漬けた赤しりの葉をみじん切りにして干したあと手でもんで細かくしたものがなんですよ。

10 ごはん・れんごのはさみあげ・くるみもち  
水 こまなとしめじの・むらくもじる・ぎゅうにゅう

秋祭りの頃に食べるくるみもちを給食でも作ります。枝豆のあんがおいしいです。きざみのりをかけてね!

15 さまじいもごはん・むしどろごまこみだれ  
月 チンゲンサイの・キャバツとあけのぎゅうにゅう

さまじいもを切った時にでる白汁はヤラピンという成分でべんぴの予防に効果的です。

2 きこのクリームスパゲティ・とろにゅう  
火 キャバツのヨーグルトサラダ・ぎゅうにゅう

ヨーグルトに含まれる乳酸菌はおなかの中の良い菌をふやして悪い菌をやっつけます。

5 バーガーパン・ハンバーグ・カレーキャバツ  
金 ミニ・かぶとソーセージの・ヨーグルト

バーガーパンにカレーキャバツ・ハンバーグをはさんで食べてもいいですね。

11 ごはん・あじうけり・みそおでん  
木 じゃこのあえもの・りんご・ぎゅうにゅう

みそおでんには、赤味噌・白味噌・ハチ味噌の3種類の味噌を使っています。

16 こくろパン・スパニッシュオムレツ  
火 ゴぼりの・ツェリエンヌ・ぎゅうにゅう

スパニッシュとはスペイン風という意味です。玉ねぎやトマトなどの野菜をたっぷり使うのが特徴です。

3 カレーライス・リーフドマリネ・ぶくし  
水 ナタデココフルーツ・ぎゅうにゅう

給食のカレーライスは、ゆから手づくりです。リンゴ・ピーマン・トマトも入れてほんのりとした甘味を足しています。

9 コッパパン・ミニボウルのケチャップ  
火 いんげん・はくじいの・ぶどうミニゼリー

いんげん豆は三度豆の別名。1年に3回収穫できるのでこの名前があります。

12 バターロール・ビーフステーキ  
金 ははやさいの・ももミックス・ぎゅうにゅう

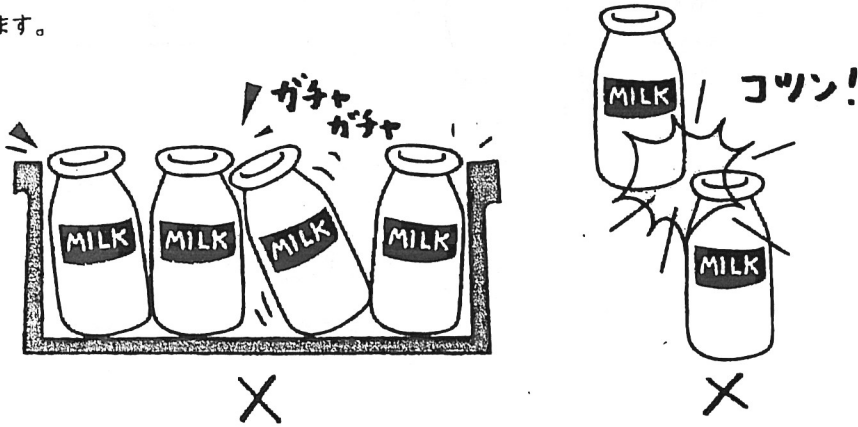
久しぶりの登場! ビーフステーキです。牛肉は赤くて鉄分の多いお肉です。

17 ごはん・えびのチリソース  
水 バンサンスー・たまごいり・ぎゅうにゅう

バナンスーの春雨は緑豆という大豆のたんぷんを使って煮くずれが少ない春雨です。

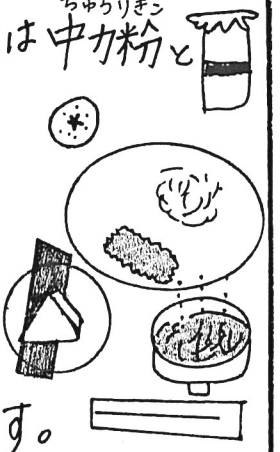
●牛乳ピンは大切に

牛乳ピンはガラスでできています。落とす、当てるといったことには弱く、「コッソリ」と当てた程度でも傷がついてしまいます。飲み終わった牛乳ピン同士をぶつけたり、箱に投げ入れたり、ちょっとした不注意が、ピンの寿命を縮めてしまいます。ピンを大切に扱うことが、資源やエネルギーの節減となり、地球環境を守ることにつながります。



18 きのこうどん・いかにてんぷら・みかん  
木 おにぎり・キャベツのピナッツあえ・ぎゅうにゅう

うどんを作る小麦粉は中力粉と  
いいです。  
パンを作るのは、  
強力粉・天ぷらや  
お菓子には  
薄力粉をつかいます。



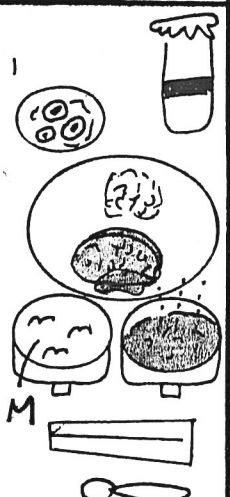
19 金 コッパパン・フルーツスムージーはアロココット  
さいもの・もやし・はくさい  
グラタン サラダ スープ・ぎゅうにゅう

今日のスムージーは、  
セレクトスムージーです。  
みんなは、どちらを  
選んだのかな？



22 シン・さばのみそに・いんげんのシメジ  
月 わらめのすしじる・すしもち・ぎゅうにゅう

サバは少し魚くさい  
ですが栄養は  
ほろふです。  
土しょうがなどの  
強めの香りで調味  
します。



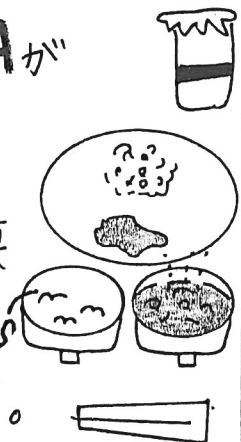
23 コッパパン・あげじやが・ほうれんそうと  
火 ミネストラ・フルーツ  
スープ ガスタード・ぎゅうにゅう

ミネストラ(ミネストローネ)の  
ふるさは、  
イタリア。  
地方によって  
作り方が  
ちがいます。  
これはお米を  
入れるそうです。



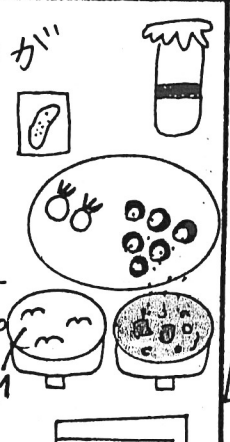
24 シン・とり肉のてりやき・かぼちやの  
水 れんこんのしらあえ・ぎゅうにゅう

とり肉はビタミンAが  
ほろふです。  
ビタミンAは粘膜  
を強くし  
カゼを予防します。



25 シン・すぶた・ピリカウキウキ  
木 ミトマト・むらさきも  
チップス・ぎゅうにゅう

豚肉はビタミンB1が  
とつてもほろふです。  
B1は、疲れを  
回復するビタミンです。  
しっかり食べよう。



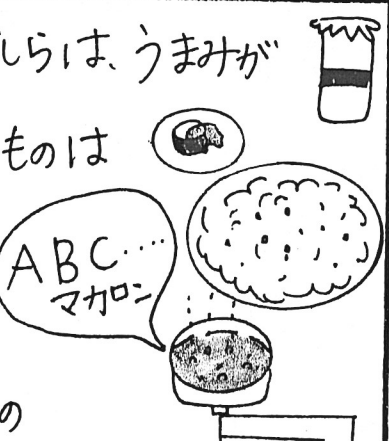
26 金 おべんとう給食

たは  
れに  
ら  
お  
べ  
ん  
い  
で  
す  
ね



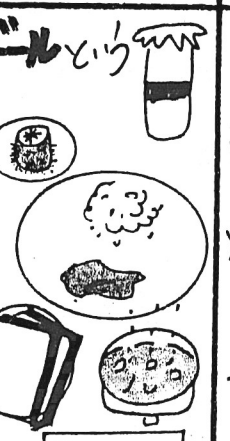
29 かいばしらとにんじんのピラフ・ぎゅうにゅう  
月 マカロニとやさいの・さいものおケトル  
スープ

ホタテの貝はうまみが  
あり、干したものは  
乾貝として  
中国料理の  
高級食材の  
フナゴシ



30 しやくパン・スライスチーズ・タボリチン  
火 ほろれんそうと・いんげんめと・キャブレイ  
くるみのサラダ 枝豆のスープ・ぎゅうにゅう

タボリとはイボのタボルという  
土の窯で焼いた  
料理のことです。  
給食ではオーブンで  
焼きますが、スパイスや  
ヨーグルトで深い味わい



31 シン・さんまのかばやき・リンゴミネゼリ  
水 うのはな・とろろみそ汁・ぎゅうにゅう

蒲焼き(かばやき)の匂は、  
ウナギに串をさして  
火をいたが蒲の穂  
に似ているところから  
始まったそうです。  
とろろみそ汁

