

# 献立表

## 大豆の話

豆は火田のお肉と言われる位  
たくさん栄養が詰まっています。

「豆」にもいろいろあります。  
大豆：色別に黄大豆 黒大豆 青大豆があります。  
「黄大豆」=主に味噌・納豆・豆腐などの加工品にもなります。  
「黒大豆」=黒豆です。おせち料理に使われます。  
「青大豆」=きな粉や煮豆にされます。  
※他にも豆には「小豆」「空豆」「いんげん豆」「金時豆」などいろいろあります。

金 / コリアパン・リーフドグラタン・みかん  
こまつなソテー・はくさい・きゅうりゆり  
ソテー スープ

小松菜は冬が旬なので昔は「冬菜」「雪菜」などと呼ばれていました。

4 マーボ-どんぶり・\*バンサヌー  
月 ミニマト・\*アンニンとうふ・きゅうりにゅう

今日のマーボ-どんぶりは、ごはんの上にのせて丼にして食べてみて下さいね。

5 おにぎり・きのこの汁・ほいも火  
しやものほろはあげ・こまつなのピタッツあえ  
きゅうりにゅう

幼・1~3歳 → 1ひき  
4~職責 → 2ひき

奉書あげとは、紙をくるくると巻いた様な開きに揚げることをいいます。

6 ごはん・いわしのがばちき・きゅうり水  
かまぼこの・おまひものみえしるにつけ

かまぼこが日本に来たのは450年ほど前のことです。カンボジアから来たのがなまり「かまぼこ」となったそうです。

7 \*こぎねずし・うちまめのおつゆ  
木 \*すいしょうもち・きゅうりにゅう

こぎねずしの色あいは、とてもきれいで、にんじん → 赤 えんどう → 緑 きね(あげ) → 黄 目で見て楽しいです。

8 \*こくとりパン・さといものコロケ  
金 ゆで・かまぼこ・きゅうりゆり  
とろろ・スーポ・オレンジ

里芋は食物センイがほろふです。ジャガイモの約1.5倍あります。

12 ごはん・\*たらこフリかけ・\*ロンシ  
火 ゆで・ほろおんせの・かきたまじる  
のとほし・ごまあえ・きゅうりにゅう

タラコはスケウダラの卵を塩づけしたもので、ビタミンAやB群がほろふです。

13 \*ミートスパゲティー・\*グレーフルーツ  
水 \*まめのマヨネーズあえ・きゅうりにゅう

ミートソースには、豚肉の他に干しいたげや、いんげん土しょうがなど旨みをひき出す野菜もいっしょに炒めるのでとてもおいしいです。

14 ごはん・\*いわのチリソースに\*もやし  
木 きめのちゅうがぶスーポ・\*バレンタイン・\*ナイル  
デザート・きゅうりにゅう

きのこの中華風スープに使っているしいたげは、エリタデニンという高血圧を下げる成分が入っています。

15 ココアしやくパン・\*シートボールのけやっく  
金 はちみつマカロン・\*ニルじん・\*ホタル  
カリフラワーのコンあえ・きゅうりにゅう

ココアしやくパンは、年に1度の登場。ココアをねり込んであるのでとてもおいしいですね。

# 献立表

給食の献立を作ってみよう!

千早赤阪村立学校 6年  
氏名 東原 千香美

今日の授業で学習した、主食・主菜・副菜のバランスを考えながら、給食で出してほしいなあとおもふ献立を考えてみよう!

ではあつたら給食をかきましよう!

主食	主菜	副菜	デザート
ごはん	UFOあげ	ピリカラチキリ、 ほろのステーキ	みかん

自分の作った献立についてひとこと  
決めるのに時間がかかたけどいい献立ができました!

みんなが考えてくれた中から選ばれた献立が、給食に登場します! お楽しみに!

千早赤阪村立学校給食センター

18 ごはん・はんぺんのなかのやき、ぎゅう  
月 きりぼしだいの、たけのこの、  
にもの にがたし、しつとチーズ

はんぺんの黄金焼きは、  
はんぺんの上に  
卵の黄身や  
白みそを混ぜた  
ものをぬって焼きます。

19 ビーンズカレー  
火 ぶくじんがけ キウイフルーツ、ぎゅうにゅう

今日のカレーには、  
豆が入ります。  
大豆は、火田の肉とかわ  
れる位、栄養満点です。

20 ごはん・たこ焼きのピリカラ  
水 UFOあげ、わがめスープ、みかん

小吹台小学校 6年生  
東原 千香美が考えてくれました。

21 はくさいラーメン・えだまめ  
木 1=くたんこの、ほくとろ、ぎゅうにゅう  
もちぎめし、デザート

ラーメンの中華めんは  
うどんやそばとは  
またちがう食感で  
「かん水」という  
アルカリ性の水で  
こねるからです。

22 くるまめパン・いんげんソテー、ぎゅう  
金 とろいり、オムレツ、ミネストラスープ

初登場!! のくるまめ  
パン  
黒豆が入っていて  
ほんのり甘くて  
とてもおいしい!

25 ごはん・ちくわのてんぷら・りんご  
月 にくどろ、はくさいの、しんどん  
そせき揚げ、ぎゅうにゅう

即席漬けとは、  
簡単にできる  
漬け物風の  
あえものことです。  
だししょうゆで  
白菜をあえます。

26 レーズンパン・すもめいかの  
火 もやし、ぎゅうにゅう、バター、  
スープ、よふふきんひら、にんじんゼリー、  
ぎゅうにゅう

日本は、いかにたくさん  
食べる国です。  
世界の80%の量を  
日本で食べています。  
種類は460種類も  
あります。

27 ごはん・ピリカラホーク、ほろカルン  
水 こまなと、はるまの、たまごじり、  
いんげん、スープ、ぎゅうにゅう

ほろカルンには、  
鉄分がほうふです。  
貧血予防に  
とても役立ちます。

28 ふかがわめし、とろのまじあげ  
木 ゆかりがけ、だいの、  
みそじる、ぎゅうにゅう

深川食反にはあさりが入って  
います。東京都の  
深川という場所で  
あさりがよくとれた  
ことからこの名が  
ついたそうです。

29 コッパパン・ホロソテーのトマトソース  
金 キャンベツとコーンの、スープ、  
バターソテー、りんご、ぎゅうにゅう

豚肉は、ビタミンB1が牛肉の  
10倍含まれています。  
B1は疲れをとり  
イライラを防ぐ  
効果があります。