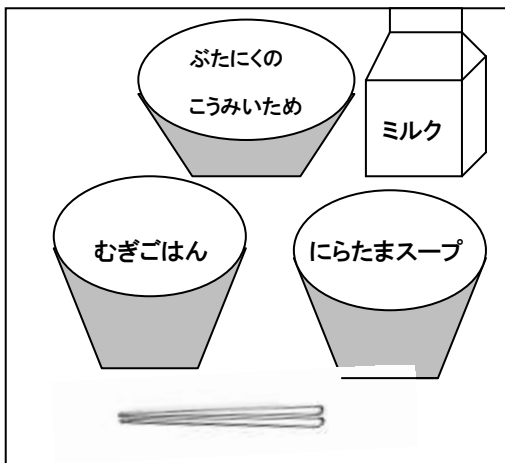


1日(か)





きょうのこんだて

むぎごはん
ミルク
ぶたにくの
こうみいため
にらたまスープ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご 	き むぎごはん さとう あぶら ごま 	みどり ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン もやし にら  

ひとくちメモ

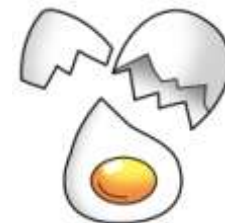
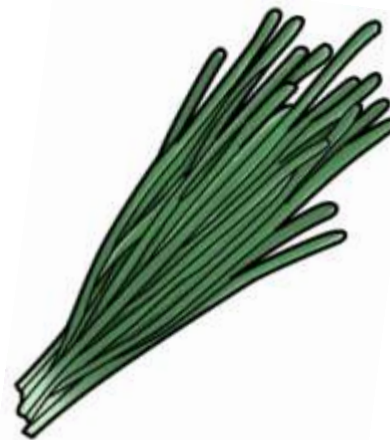
にら・・・にらは、^{ちゆうごく}中国で生まれ、^う明治時代に^{めいじじだい}日本に渡ってきました。^{にっぽん} ^{わた}

^{かんぽうやく}漢方薬としても^{りよう}利用される「にら」は、^{からだ}体を^{あたた}温める^{はたら}働きがあります。

また、^{つよ}強い^{かお}香りのもとは「^{りゆうか}硫化アリル」といい、^い胃や^{ちよう}腸を^{しげき}刺激して

^{しょうか}消化を^{たす}助けます。

^{きょう}今日は、^{はい}にらたまスープに入っています。

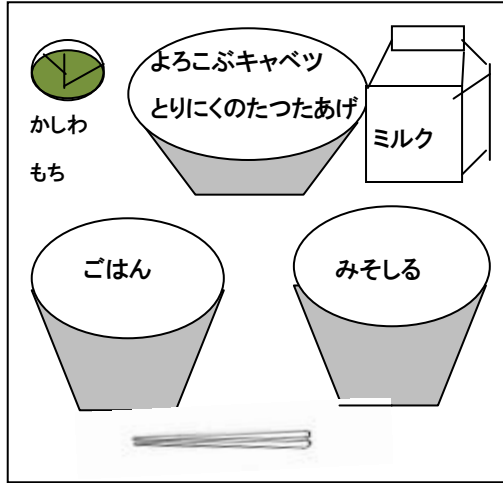


7日 (けつ)

きょうのこんだて

ごはん
 ミルク
 とりにくのたつたあげ
 よろこぶキャベツ
 みそしる かしわもち

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あぶらあげ わかめ みそ しろみそ	き ごはん でんぷん あぶら たまふ かしわもち	みどり キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ

ぎょうじしょく ひ 行事食「こどもの日」

こどもの日に「子どもが元気に大きくなりますように」と願いをこめて、

こい た しょうぶ ふろ はい ふうしゅう
 鯉のぼりを立てたり、菖蒲のお風呂に入ったりする風習は、

え ど じ だ い は じ
 江戸時代に始まったといわれています。

きょう ひ
 今日は「こどもの日」にちなんで、かしわもちがついています。

は しんめ そだ ふる め お えんぎ
 かしわの葉は、新芽が育つまで古い芽が落ちないことから、縁起のよいものとされています。

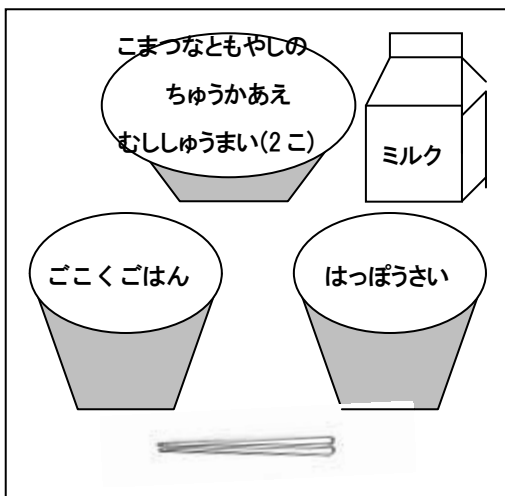


8日 (か)

きょうのこんだて

ごこくごはん
 ミルク
 はっぼうさい
 むししゅうまい
 こまつなともやしの
 ちゅうかあえ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご ポーク しゅうまい	き ごこくごはん あぶら でんふん さとう ごまあぶら ごま	みどり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな ふともやし

ひとくちメモ

きくらげ...八宝菜に入っている茶色のものはなんでしょうか？それはきくらげです。

きくらげはどこでとれるか知っていますか？海でとれるのでしょうか。

いいえ、きくらげは、まつたけやしいたけなどと同じきのこの仲間で、

秋に桑の木などの枯れた木にはえます。

形が人の耳に似ているので、漢字で「木」の「耳」と書いて、きくらげと読みます。

むししゅうまいは、
ひとり2こです。

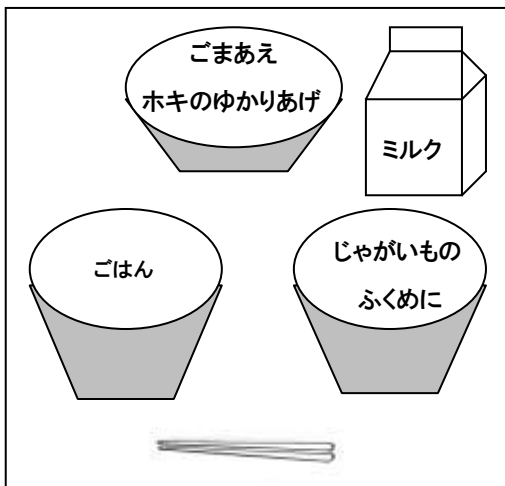


9日 (すい)

きょうのこんだて

ごはん
ミルク
ホキのゆかりあげ
ごまあえ
じゃがいものふくめに

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ホキ たまご とりにく なまあげ	き ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	みどり あかじそこ こまつな キャベツ にんじん こんにゃく モロッコいんげん ほししいたけ

ひとくちメモ

ごま…ごまは、皮の色によって白ごま、黒ごま、茶ごまの三種類あり、

料理によって使い分けています。

皮はかたくて消化しにくいので、煎ってすりつぶすと消化しやすく、

こぼしい香りがでて、いっそうおいしく食べられます。

今日は小松菜とキャベツのごまあえです。



モロッコいんげん

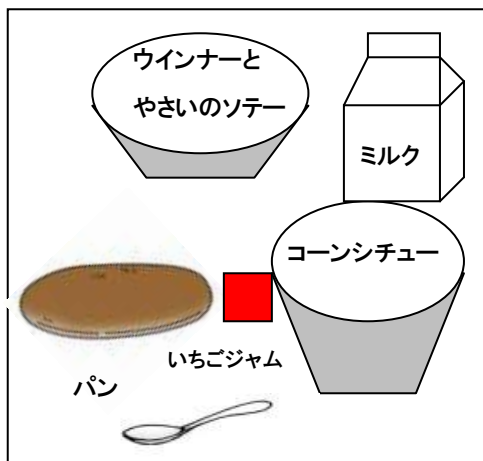


10日(もく)

きょうのこんだて

パン いちごジャム
ミルク
コーンシチュー
ウインナーと
やさいのソテー

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー 	き パン いちごジャム じゃがいも あぶら  こむぎこ ナタネサラダあぶら バター	みどり たまねぎ  にんじん コーン しろしめじ パセリ キャベツ グリーンアスパラガス 

ひとくちメモ

きょう じ ば さんぶつ ひ ひろしまけん つか
今日は地場産物の日です。広島県でとれた「グリーンアスパラガス」を使っています。

せ ら ちやう み よ し し しやうばらし おも さん ち
世羅町、三次市、庄原市が主な産地です。

はる くき の おお
アスパラガスは、春になるとよきによきと茎を伸ばし、大きくなります。

つち で ぶ ぶん たいよう ひかり あ みどりいろ
土から出た部分は、太陽の光を浴びて、きれいな緑色になるので、

よ きょう
グリーンアスパラガスと呼びます。今日はソテーにしています。

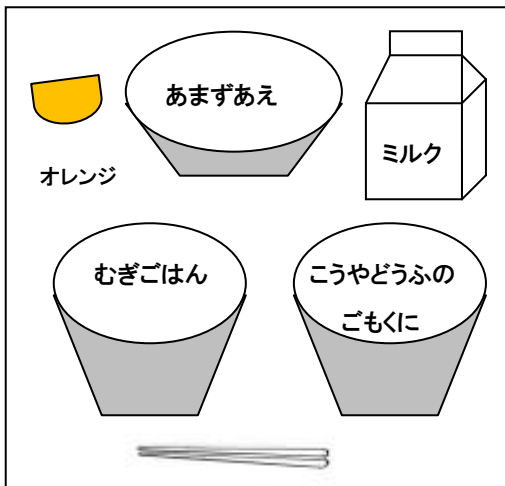


11日 (きん)


きょうのこんだて

むぎごはん
 ミルク
 こうやどうふのごもくに
 あまずあえ
 オレンジ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご こおりどうふ いか ちりめんいりこ	き むぎごはん あぶら さとう 	みどり こんにやく にんじん・たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり オレンジ 

ひとくちメモ

酢…酢は人間が作り出した最初の調味料だといわれており、昔から使われていました。

日本では、米や酒かすを原料としたものが多く、ヨーロッパではぶどう、

アメリカではりんごを原料とした酢が多く使われています。

酢は、さっぱりとした酸味をつけるだけでなく、食欲を増し、

疲れをとる働きもあります。

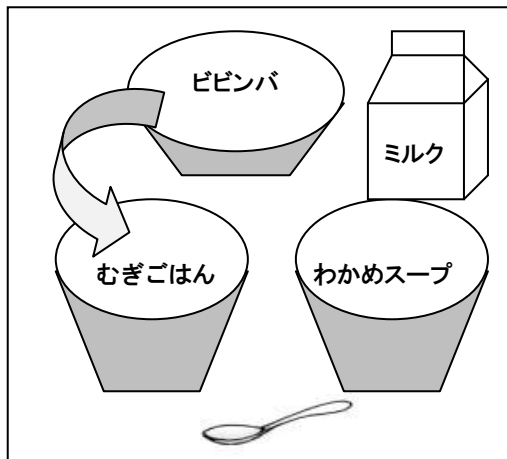


14日 (げつ)

きょうのこんだて

ミルク
ビビンバ
(むぎごはん)
わかめスープ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく わかめ 	き むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま 	みどり ふともやし ぜんまい にんじん キムチ ほうれんそう だいこん たまねぎ・ねぎ 

ひとくちメモ

わかめ・・・わかめは、^{かい}海^{なか}そう^{ほね}の中^はでも骨や歯をじょうぶにする

カルシウムを^{おお}多く^{ふく}含んでいます。

また、腸を^{ちよう}きれいにする^{しょくもつ}食物せんいも^{おお}多く^{ふく}含んでいます。

わかめなどの^{かい}海^{いちど}そう^たは、一度にたくさん食べるより、

^{まいにち}毎日、^{すこ}少しずつ食べるといいですよ。



ビビンバは
スプーンで
たべましょう・

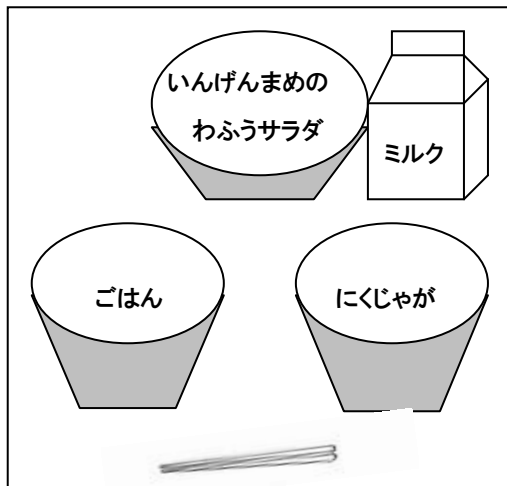


16日(すい)





きょうのこんだて

ごはん
 ミルク
 にくじゃが
 いんげんまめの
 わふうサラダ

はいげんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく  さつまあげ  まぐろスープづけ しろいんげんまめ 	き ごはん じゃがいも あぶら さとう サラダあぶら ごま	みどり いとこんにやく たまねぎ  にんじん グリーン アスパラガス きゅうり

ひとくちメモ

きょうかかんれんこんだて しろ まめ 教科関連献立「白インゲン豆」

ねんせい りか まめ はつが せいちょう べんきょう まめ たね
 5年生の理科で「いんげん豆の発芽と成長」を勉強します。いんげん豆は、いんげんの種です。

め だ たね ようぶん
 芽を出すために種には養分がいっぱいつまっています。

また、いんげん豆には、たんぱく質・ビタミンB1・カルシウム・

てつ おお ふく
 鉄なども多く含まれています。



15日 (か)

きょうのこんだて

ごはん
ミルク
さけのからあげ
きゅうりのしおもみ
サンスータン

ひとくちメモ

サンスータン サンスータン ちゅうごくりょうり ひと
三糸湯……三糸湯は中国料理の一つです。

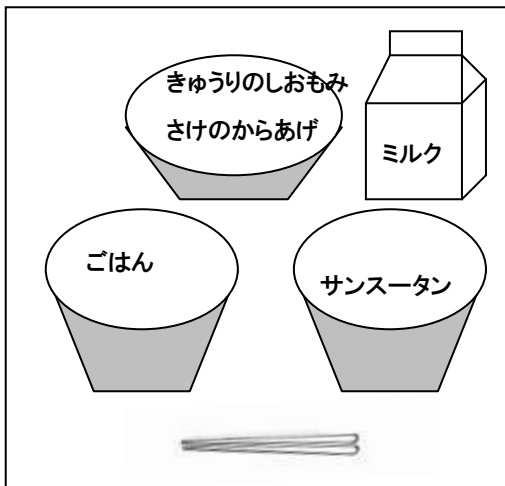
ちゅうごくご いと ほそ き いみ
中国語で「スー」とは糸のように細く切った、「タン」とはスープという意味です。

きょう さんしゅるい ざい
今日は、ベーコン、キャベツ、にんじんの三種類の材料を

いと ほそ き たまご なが
糸のように細く切って、とき卵を流しいれたスープです。

しあ しぼ じる い かお
仕上げにしょうがの絞り汁を入れているので、香りがよいです。

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか きゅうにゅう さけ ベーコン たまご 	き ごはん でんぷん あぶら 	みどり きゅうり キャベツ にんじん ねぎ 

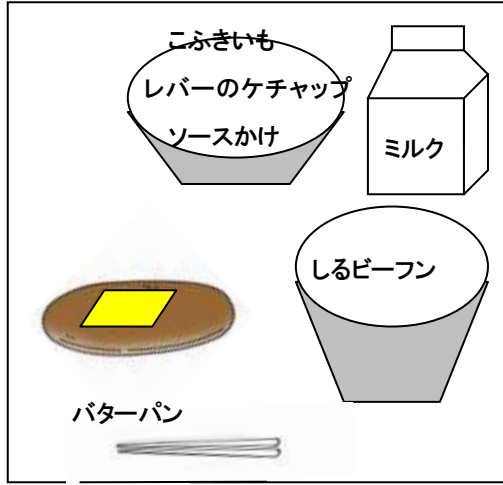


17日(もく)


きょうのこんだて

こがたバターパン
 ミルク
 レバーの
 ケチャップソースかけ
 こふきいも
 しるビーフン

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく 	き バターパン でんぷん あぶら・さとう じゃがいも ビーフン ごまあぶら  ごま	みどり パセリ  たまねぎ にんじん もやし きくらげ  ねぎ

ひとくちメモ

きょう 今日 ^{なに} はクイズです。ビーフンは何から ^{つく} 作られるでしょうか？

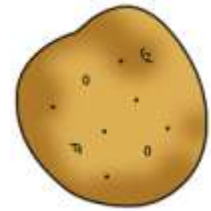
こむぎこ
 ①小麦粉



こめ
 ②米



③じゃがいも



せいはい 正解は②の米です。ビーフンは、米を粉にして作ります。乾燥させてあるので、一度水でもどしてから料理に

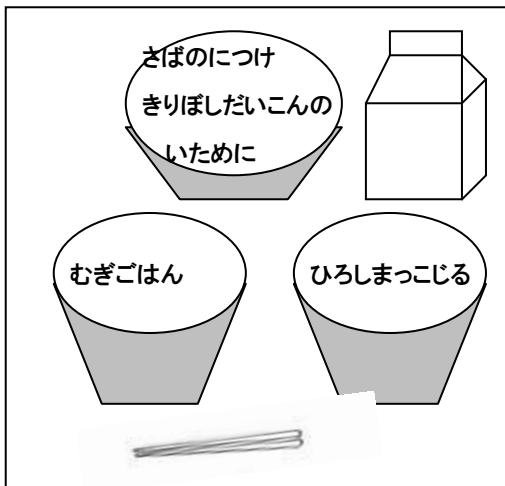
つか 使います。今日は、中華風の味付けをした汁ビーフンです。

18日 (きん)



きょうのこんだて

むぎごはん
 ミルク
 さばのにつけ
 きりぼしだいこんの
 いために
 ひろしまっこじる

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう さば  さつまあげ とうふ・わかめ あぶらあげ  ちりめんいりこ みそ・しろみそ	き むぎごはん さとう あぶら じゃがいも 	みどり きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ 

ひとくちメモ

さば・・・さばのように、背中の青い魚には2種類の質のよい脂肪酸があります。

これらの脂肪酸は、血の流れをよくし、血管がつまるのを防いだり、

記憶力を高めたりします。今日のさばは、給食室の大きな釜で煮つけにしました。



今日は食育の日です。ごはんを主食とした一汁二菜の献立で、

魚料理とひろしまっこ汁を組み合わせています。

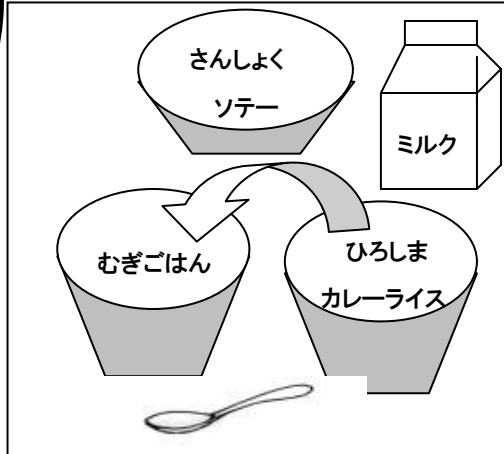
21日 (月)

きょうのこんだて




ミルク
ひろしまカレーライス
(むぎごはん)
さんしょくソテー

ひとくちメモ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたにく ボンレスハム 	き むぎごはん じゃがいも あぶら  こむぎこ サラダあぶら	みどり たまねぎ  にんじん パセリ ブルーベリー ほうれんそう ホールコーン

きょう じ ば さんぶつ ひ ひろしまけん つか ひがしひろしまし おのみちし おも さんち
今日は地場産物の日です。広島県でとれた「たまねぎ」を使っています。東広島市、尾道市が主な産地で

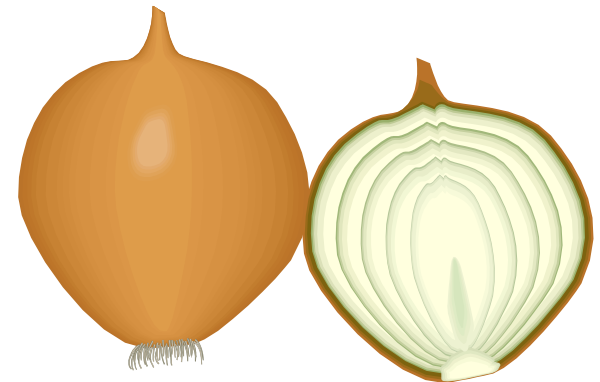
つた え ど じ だ い めいじ じ だ い ほっかいどう さいばい
す。たまねぎが伝えられたのは江戸時代で、明治時代から北海道で栽培されるようになりました。

げんざい かくち さいばい
現在では各地で栽培されています。

ようしょく
カレーやハンバーグ・サラダ・スープなどの洋食をはじめ、

にもん わしょく ひろ つか
煮物など和食にも広く使われます。

きょう ひろしま はい
今日は広島カレーライスに入っています。

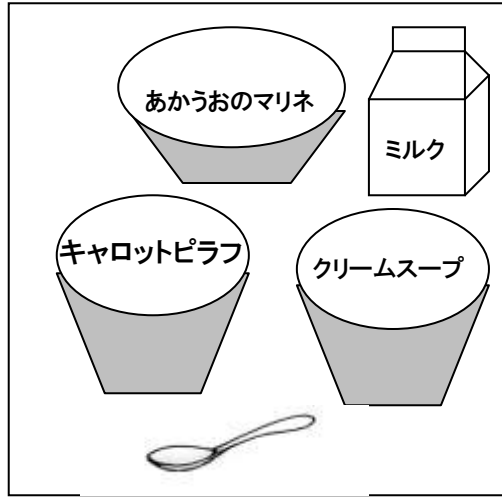


22日(か)

きょうのこんだて

キャロットピラフ
ミルク
あかうおのマリネ
クリームスープ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう あかうお とりにく 	き キャロットピラフ でんぷん あぶら さとう じゃがいも 	みどり たまねぎ にんじん ピーマン パセリ  

ひとくちメモ

あかうお にく さかな やさい
赤魚のマリネ・・・マリネというのは、肉・魚・野菜などを、

す じる はい つ じる ひた りょうり
酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸す料理です。

きょう ぎ
今日は、せん切りにしてゆでた、たまねぎ・にんじん・ピーマンを

す さとう はい つ じる ひた あぶら あ あかうお
酢や砂糖の入った漬け汁に浸し、油で揚げた赤魚にからめました。

きゅうしょくとうばん
給食当番さん

ふくそう
服装は バッチリ

ですか。



23日 (すい)

はいぜんのしかた

きょうのこんだて

むぎごはん
 ミルク
 たけのこのふくめに
 ししゃものまっちゃあげ
 ひろしまなづけ

ひとくちメモ

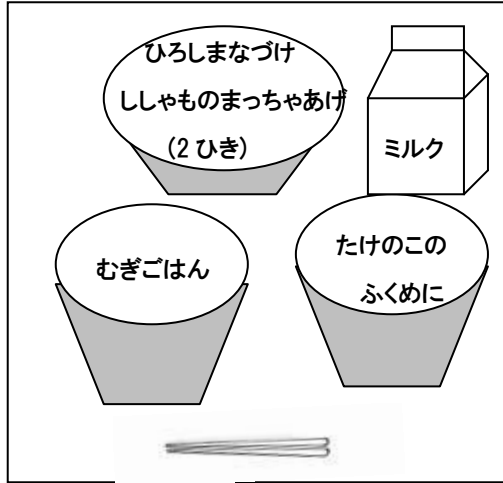
たけのこ・・・たけのこは、^{じめん}地面を割って出てくる^{まえ}前の芽を採ります。

^{にもの}煮物・^{しるもの}汁物・^{もの}あえ物・^{いたもの}炒め物など、^{りょうり}いろいろな料理に^{つか}使いますが、



たけのこを^た食べるのは、^{にっぽん}日本と^{ちゅうごく}中国だけだそうです。

とり^{なま}たては、^た生でも^た食べることができますが、

すぐ^でにえぐみが出てくるので、^みうま味を逃がさないように、^{かわ}皮ごとゆでてから^{おお}使ったことが多いです。



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こもちししゃも 	き むぎごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら 	みどり たけのこ こんにやく にんじん さやいんげん まっちゃ ひろしまなづけ



ししゃもは、ひとり2ひきです。
 まわりに まっちゃをつけました。

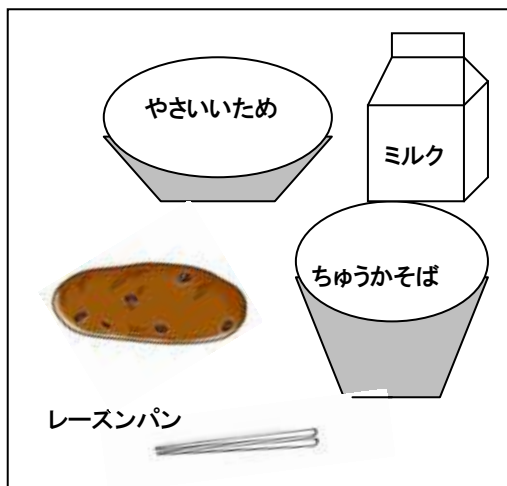


24日(もく)

きょうのこんだて

こがたレーズンパン
ミルク
ちゅうかそば
やさしいため

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたにく ポンレスハム 	き レーズンパン ちゅうかめん あぶら 	みどり たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ キャベツ チンゲンさい 

ひとくちメモ

チンゲン菜^{さい}・・・みなさんは、チンゲン菜^{さい し}を知っていますか。

さいきん^{さいきん}最近ではスーパーなどでよく見かけるようになった中国野菜^{み ちゅうごく や さい}です。

きれいなうす^{みどりいろ}緑色^{くき すこ ふと}をしていて、茎は少し太くなっています。

チンゲン菜^{さい}は、アクが^{すく}少なく、^は歯ごたえもよいので、

きょう^{きょう}今日のように炒め物^{いた}や料理^{もの りょうり}の彩り^{いろど}などに使われます^{つか}。



25日 (きん)

きょうのこんだて

ごはん
 ミルク
 とうふとぶたにくの
 しせんふういため
 バンバンジー

ひとくちメモ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか きゅうにゅう ぶたにく とうふ  とりにくささみ しおくらげ	き ごはん ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう チーマージャン ごま	みどり たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ  きゅうり

バンバンジー……バンバンジーは中国料理のひとつです。

かんじ ぼうぼうどり か
 漢字では「棒棒鶏」と書きます。

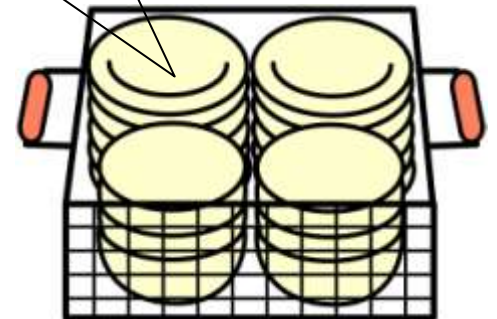
ざいりょう ぼう つく み め なまえ
 材料を棒状に切りそろえて作るので、見た目からその名前がつけました。

きょう とりにく しお
 今日は、鶏肉、塩くらげ、はるさめ、きゅうり、にんじんをしょうゆ、

す さとう チーマージャン しお
 酢、砂糖、芝麻醬、塩、ごまであえています。さっぱりしておいしいですね。

あとかたづけも

じょうずにしましょう。

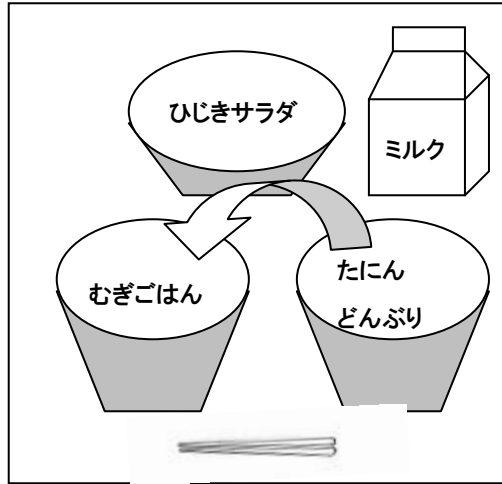


28日 (げつ)

きょうのこんだて

ミルク
たにんどんぶり
(むぎごはん)
ひじきサラダ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ボンレスハム ひじき 	き むぎごはん サラダあぶら さとう 	みどり たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり 

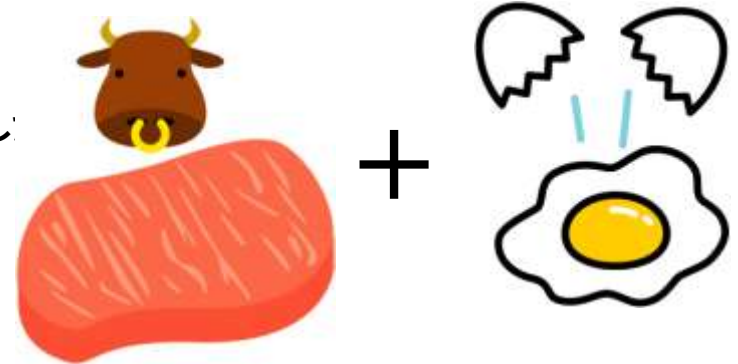
ひとくちメモ

たにんどんぶり どんぶりもの おやこどんぶり ぎゅうどん ちゅうかどんぶり
他人 丼 … 丼 物には、**親子 丼・牛 丼・中華 丼** などいろいろありますね。

おやこどんぶり とりにく たまご つか つく
親子 丼 は鶏肉と卵を使って作りますが、

きょう たにんどんぶり ぎゅうにく つか なまえ
 今日の**他人 丼** は牛肉を使っているなので、この名前がつきました！

むぎ ぐ た
麦ごはんは具をかけて食べましょう。

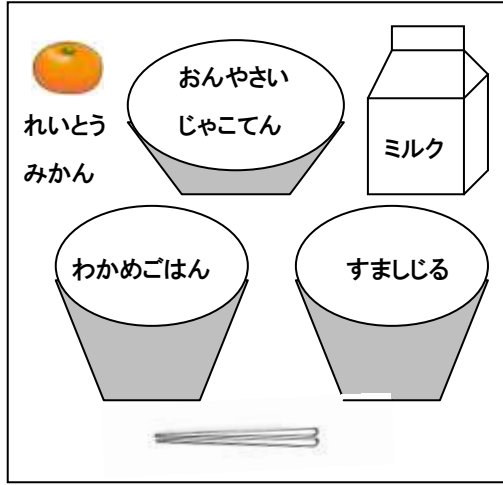


29日 (か)

きょうのこんだて

わかめごはん
 ミルク
 じゃこてん・おんやさい
 すましじる
 れいとうみかん

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう いわしすりみ たらすりみ たまご  かまぼこ とうふ まつやまあげ	き わかめごはん こむぎこ あぶら 	みどり キャベツ たまねぎ にんじん  えのきたけ みつば れいとうみかん

ひとくちメモ

きょうどしよく えひめけん 郷土食「愛媛県」

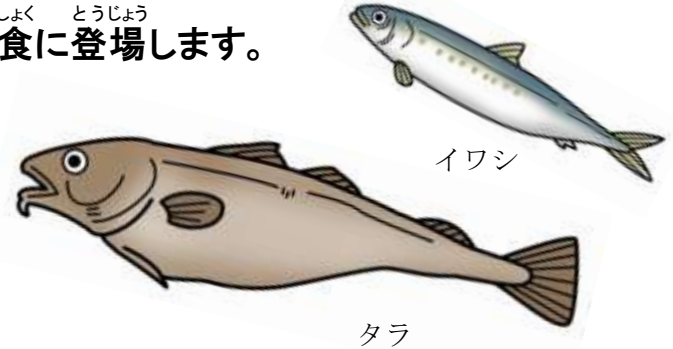
きょうどしよく えひめけん えひめけん きょうどしよく はじ きゅうしょく とうじょう
 郷土食「愛媛県」...じゃこてんは愛媛県の郷土食で、初めて給食に登場します。

えひめけん きんかい さかな かわ み
 愛媛県の近海でとれた魚を、皮ごとすり身にしたものを、

こばんがた ととの あぶら あ
 小判型に整え、油で揚げます。

げんりょう さかな もっと てき
 原料としては、ホタルジャコという魚が最も適しています。

きょう み こむぎこ たまご しお ま かたち ととの あぶら あ
 今日は、イワシとスケトウダラのすり身に小麦粉と卵、塩を混ぜて形を整え、油で揚げました。

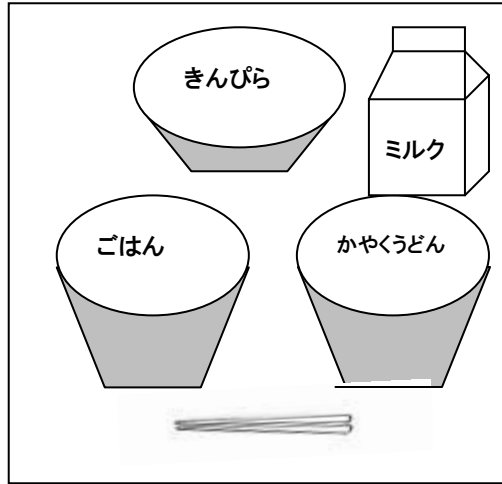


30日 (すい)



きょうのこんだて

ごはん
 ミルク
 かやくうどん
 きんぴら

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか きゅうにゅう きゅうにく かまぼこ・たまご あぶらあげ とりにく さつまあげ	き ごはん うどん あぶら さとう ごま 	みどり たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 

ひとくちメモ

ごぼう・・・ごぼうは、^{いま}今から ^{ねんまえ}1200年前の ^{へいあんじだい}平安時代から ^た食べられている ^{やさい}野菜です。

70から80センチメートルの^{なが}長さになると、^{つち}土の中から^ほ掘り出されます^だ。

ごぼうは^{しょくもつ}食物せんいが多く、^{おお}おなかの^{ちょうし}調子をよくする^{はたら}働きがあります。

^{きょう}今日はきんぴらにしています。

^{のこ}よくかんで^た残さず食べましょう。



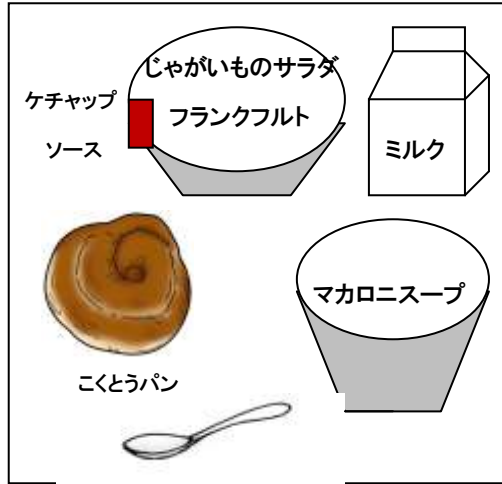
31日(もく)

きょうのこんだて

こくとうパン
 ミルク
 フランクフルト
 ジャがいものサラダ
 マカロニスープ

ひとくちメモ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう フランスフルト ソーセージ とりにく	き こくとうパン ジャがいも サラダあぶら さとう マカロニ	みどり たまねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリー

しまいと し こんだて 姉妹都市献立「ハノーバー市」

ふゆ なが なが ほぞん
 冬の長いドイツでは長く保存のできる、ハムやソーセージ、ジャがいもを使った料理がよく食べら
 れています。なんびやくしゅるい つく
 何百種類も作られているソーセージは、ふと ちが なまえ か
 太さの違いで名前が変わります。

ちよっけい い か
 直径が2センチメートル以下を「ウインナー」、2から3センチメートルを

いじょう い
 「フランクフルト」、3センチメートル以上を「ポロニアソーセージ」と言います。

