



日	曜	こんだてめい	ぎゅうしょくひとことばなし(本字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのうまに ちくわのおちやてんぷら もやしゆかりあえ	お茶は、奈良時代から平安時代に中国から伝わりました。この頃はとても高価な飲み物でした。庶民の間で飲まれるようになったのは、大正時代の終わりから、昭和時代の初めごろです。	ちくわのおちやてんぷらは、ひとり2こです。
2	木	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる そうだかつおのおかかにはる キャベツと きりほしだいこんのあえも かしわもち	「こどもの日のお祝い」のかしわもちは、「もち」を丸めてうすくのばし、真ん中に「あん」をのせて半分におり、かしわの葉で包んだものです。江戸時代の中ごろに江戸で生まれたかしわもちは、参勤交代によって全国に広まりました。よくかんで食べましょう。	かしわもちのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
7	火	あいちのこめこパン はっこうにゅう しろいんげんとコーンのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ コールスロー	コールスローは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことで、とおいむかしの時代から食べられてきたと言われています。18世紀になって発明されたマヨネーズと組み合わせることで、よく食べられるようになったそうです。	はっこうにゅうのカップは、かさねてあつめ、ビニールぶくろにかえしましょう。
8	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかはんのぐ チャブチェ	生揚げは、厚切りした豆腐を油で揚げて作ります。表面は、カリッとこぼしく、中はなめらかなのが特徴です。また、生揚げは豆腐と比較して、カルシウムを多く含んでいます。カルシウムは育ちざかりのみなさんの体に大切な栄養素です。うずら卵はよくかんで食べましょう。	なまあげのちゅうかはんのぐは、ごはんといっしょにたべましょう。
9	木	ふきごはん ぎゅうにゅう わふうコロッケ ほうれんそうのごまあえ とうにゅうプリンタルト	ふきは、日本生まれの山菜で、野生のふきは日本全国に自生していて、200種類以上あります。お店で売られているのは栽培されたふきで、愛知県では「愛知早生ふき」や「愛経2号」というふきをたくさん作っています。	とうにゅうプリンタルトのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもだんごじる にくみぞひじきとんのぐ ブルーン	ひじきは、成長期の皆さんに食べてほしい食材のひとつです。なぜなら、骨を丈夫にするカルシウムを多くふくむからです。海藻は、カルシウムが多いですが、そのなかでもひじきは、特に多くふくんでいます。じゃがいもだんごじるもよくかんで食べましょう。	ブルーンのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
13	月	ごはん ぎゅうにゅう トッポギスープ あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	トッポギスープには、とうもろこしが入っています。とうもろこしは、古くから南アメリカで栽培されていて、コロンブスが新大陸を発見したことにより広まりましたが、とうもろこしの原産国や起源についてなにもわかっていません。現在、世界でもっとも栽培されている植物はとうもろこしです。トッポギはよくかんで食べましょう。	あげぎょうざは、ひとり2こです。
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごとし きんぴらごぼう やさいふりかけ	ごぼうは、根の部分を食べる野菜です。実は、ごぼうを頻りに食べる国は世界でもみても日本だけです。ヨーロッパ人やアメリカ人などは、独特の食感や、香りが口に合わないそうです。しかし、近年では食物繊維を多く含み、健康にも良いので韓国や台湾でも食べられています。	やさいふりかけのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。

5月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい	きゅうしょくひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンドウフ はるさめサラダ かたぬきチーズ	ジャーチャンドウフは、揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた料理です。「家庭でよく食べられる豆腐」という意味で、中国では代表的な家庭料理の1つです。給食では、揚げた豆腐の代わりに、生揚げを使っています。	かたぬきチーズのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる からふとししゃもフライ(2ビ) きゅうりのしおこんぶあえ バナナチップス	からふとししゃもは、ウロコや口が小さく、体が細長く、青みがかった銀色をしています。主にノルウェーやアイスランド、ロシア、カナダの寒い北の海でとれます。今日のようにフライにすると、まるごと食べることができるので、骨をしょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。	バナナチップスのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
17	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース コーンサラダ	今日のミートソースには隠し味として脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は牛乳から脂をのぞいたものを乾燥させて作ります。脱脂粉乳を入れることでみなさんの体に大切なカルシウムをたくさんとることができます。	ソフトめんは、すこしずつミートソースにいれて、たべましょう。
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれじる おやこそぼろ フローズンヨーグルト	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、はっこうさせて作ります。トルコ語の「ヨウルト」から名前がつけました。ヨーグルトには飲むタイプのもの、今日のように凍らせたもの、果物が入ったものもあります。	フローズンヨーグルトのカップは、かさねてあつめ、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
21	火	ごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー アスパラガスのサラダ	アスパラガスは、春から初夏にかけてが、おいしい季節です。太陽の光を浴びて育てたグリーンアスパラガスと、土をかぶせて、太陽を当てずに育てたホワイトアスパラガスがあり、育て方のちがいで色や香りが変わります。	えがおのカレーシチューは、ごはんといっしょにたべましょう。
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あおじそいりあじフライ もやしとひじきのあえもの ココアぎゅうにゅうのもと	ココアは、カカオ豆から作られます。カカオ豆から作られるココアには、血管にあぶらがたまるのを防いだり、がんを予防したりするポリフェノールという栄養がたくさん入っています。また、ミネラルや食物せんいもふくまれています。牛乳に入れ、よく混ぜて飲みましょう。	ココアぎゅうにゅうのもと、ぎゅうにゅうやとうにゅうにいれ、よく混ぜてのみましょう。
23	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう だいずとチキンのトマトに キャベツとウインナーのソテー	「だいずとチキンのトマトに」は、とり肉や大豆、にんじん、たまねぎなどの野菜をトマト味で煮込んだ料理です。大豆は、体をつくる働きがある「たんぱく質」を多くふくんでいるので「畑の肉」と呼ばれていますが日本人は、むかしから大豆を食べています。	パンのふくろと のこしたパンは、べつべつのふくろにかえしましょう。

5月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい	きゅうしょくひとことばなし (本字 <small>みとじ</small> にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
24	金	わかめごはん きゅうにゅう にくじゃが さんしょくあえ	新じゃがいもは、春先から夏にかけて収穫されるじゃがいものことで、皮が薄く水分が多いです。小さいものは、丸ごと皮をつけたまま調理するとおいしいです。一年中売っているもの比べ、ホクホク感が少なく、煮てもこわれにくいです。	
27	月	ごはん きゅうにゅう とうにゅうじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	のりは、ぬるぬるするという意味の「滑」がなまってできた言葉です。のりという言葉は、日本に文字が伝えられる前から使われていたそうです。 海に囲まれた日本は、昔から海と関わりがあり、一万年前の遺跡から海藻が見つかっています。昔の日本人は、いろいろな海藻を食べていて、その中にのりがあったといわれています。	てまきのりのうえに、ごはんとかまぐろのあまからに、きざみたくあんをのせて、まいてたべましょう。
28	火	むぎごはん きゅうにゅう ハッシュドポーク シャキシャキポテトサラダ れいとうパイナップル	パイナップルは、松ぼっくりを大きくしたような形で、りんごのようにおいしいことから、英語で松ぼっくりを意味する「パイン」と、りんごを意味する「アップル」をくっつけて名前がつきました。	れいとうパイナップルののりは、はいていたしょっかんにふくろはビニールぶくろにかえしましょう。
29	水	ごはん きゅうにゅう ちくぜんに さばぎんがみやき キャベツのそくせきづけ	さばは、昔から食べられている赤身の魚で、日本近海では「本さば」といわれる「まさば」と、小さな黒い斑点がある「ごまさば」がたくさんとれます。「まさば」は、秋においしくなり、「ごまさば」は一年中味が変わらないといわれます。	さばぎんがみやきのアルミホイルは、ちいさくまるめて、ビニールぶくろにかえしましょう。
30	木	むぎごはん きゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ チンジャオロース きらずあげ	きらずあげは、お豆腐屋さんが作ったお菓子として1995年に誕生した、おからのおせんべいで、国産大豆100%の自家製おからと、愛知県産の小麦粉を使っています。特徴的な波型は、パリッと割れやすく、たべやすいように考えられたものです。	きらずあげのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
31	金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりポトフ チキンカツ フレンチサラダ ごぶくろソース	サンドイッチパンズパンは、上のパンをクラウン、下のパンをヒールといい、2つで1つのパンです。チキンカツにソースをかけて、サラダをはさんでよくかんで食べましょう。	パンがはいていたふくろは、ちいさくしばって、ビニールぶくろにかえしましょう。