

きょうのこんだて

2月1日(水)



- ・きびごはん
- ・かいせんちゲにこみ
- ・きりぼしだいこんのナムル
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



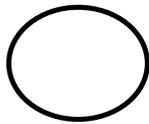
はくさい → もとはしさん

きょうから2月です。今年度の給食は、残り34回になりました。
苦手なものにチャレンジしたり、食事のマナーを見直したり、新しい
学年へ向けて、準備ができるとういですね。また、給食だけではなく、
1日3回の食事をしっかりと食べることも大切です。
今月の給食目標は、「朝食の大切さを知ろう」なので、特に「朝ごはん」
に意識を向けてみましょう。寒くて布団から出られず、朝ごはんを
食べずに学校に来ていませんか？
朝ごはんは、体温を上げて、風邪から守ってくれる、元氣のもとです。
毎日、朝ごはんをしっかりと食べて、元氣よく1日をスタートしましょう！

もりつけかた



みかん



きりぼしだいこんの
ナムル



きびごはん

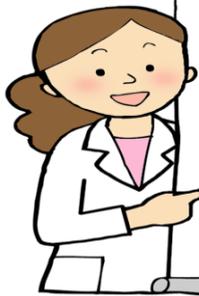


かいせんちゲにこみ



きょうのこんだて

2 月 2 日 (木)



- ・カレーうどん
- ・ゆかりあえ
- ・さつまいものあまに
- ・ぎゅうにゅう



今日は、「うどん」についてのお話をします。
うどんは、奈良時代に中国(唐)から伝わった唐菓子の1つ、
「こんにん」が形を変えたものだと言われています。こんにんとは、
小麦粉を練った生地こむぎこねに、餡あんを入れた団子だんごのような食べ物です。
やがて、こんにんに、温かい汁あたたかをかけた「温とん」がうまれました。
そこから「うんとん」→「うどん」と名前が変わったり、味付けが
変わったりして、今のうどんになりました。
うどんで有名な香川県では、温とんの名残なごりがあり、お雑煮そうじには、
餡入りの甘い団子あんいあまだんごを入れて食べる風習ふうしゅうがあるそうです。

もりつけかた

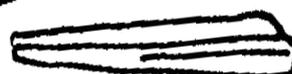


さつまいものあまに



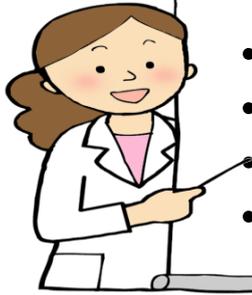
カレーうどん

ゆかりあえ



きょうのこんだて

2月3日(金)



- ・いわしのかばやきどん
- ・せつぶんじる
- ・だいずのひじきに
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん

今日、2月3日は「節分」です。節分とは、季節の変わり目のことを言うので、今日は冬から春に変わる節目の日です。

昔から、季節の変わり目は風邪をひきやすいと言われてきました。

このことから、風邪などの身に起こる悪いことを「鬼」に見立てて、

豆まきで追い払い、健康を祈る風習が、今でも続いています。

給食では、鬼が苦手とする「鰯」と「大豆」を使った献立にしました。

また、汁には「鬼」の形のかまぼこを入れました。

残さず食べて、鬼に負けず、健康で元気な体を作りましょう！

ちなみに今年の縁起の良い方角は「南南東」ですよ～！

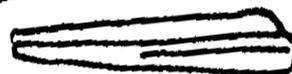
もいつけかた



だいずのひじきに



いわしのかばやきどん



せつぶんじる



きょうのこんだて

2月6日(月)



- ・うめこぶごはん
- ・とうふのすましじる
- ・かつおのあずまに
- ・いちご
- ・ぎゅうにゅう



2月4日は「立春」でした。1年を4つの季節に分ける「四季」の他に、1年を24つの季節に分ける「二十四節気」という考え方があります。太陽の動きで決めた暦のことで、「春の始まり・1年の始まり」を立春としています。

梅の花が膨らんでくる時期なので、給食では、梅を使った「梅昆布ご飯」と、梅の花の形の蒲鉾を入れた「すまし汁」、春が旬の「鯉といちご」を使って春への移ろいを表現しました。

また、すまし汁に入っている「豆腐」は、「白い食べ物は邪気を払う」と言われ、昔からよく食べられていたそうです。

もいつけかた



いちご (3つずつ)



- ・うめこぶごはん
- ・かつおのあずまに

とうふのすましじる



きょうのこんだて

2月7日(火)



- ・アルファかまいごはん
- ・とんじる
- ・いかのかけあえ
- ・やさいジュース



「はこ」のなかで つくることができます!



今日の「避難訓練」は童巻でしたが、地震や火事など、様々な災害を想定して、何度も訓練をしてきました。災害が起きてしまったら、電気・ガス・水道などが使えなくなってしまう、給食もいつも通りに作ることができません。そこで給食室では、調理員さんと一緒に、「α化米」を使って給食を作る訓練をしました。α化米とは、炊いたご飯を急速乾燥させたもので、長期保存にむいています。火にかけなくても、お湯や水を加えるだけで食べられる、便利な食べ物です。α化米だけでなく、野菜ジュースなど、長期保存ができるものを探して、お家でも備蓄について話し合ってみてくださいね。

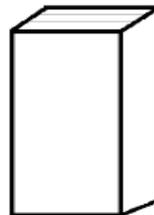
もりつけかた



いかのかけあえ



アルファかまい
ごはん



やさい
ジュース

とんじる



きょうのこんだて

2月8日(水)



- ・こまつなじゃこチャーハン
(炒飯)
- ・タイピーエン(太平燕)
- ・マーラーカオ(馬拉糕)
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → つづきさん
はくさい → もとはしさん

今日は、「中国料理」の献立です。みなさんは、中国料理と中華料理の違いがわかりますか？中国料理は、中国から伝わってきた料理をそのまま再現したものです。中華料理は、日本人の好みに合わせて中国料理をアレンジをした、日本発祥の料理のことを言います。(実は、ラーメンや餃子などは中華料理なんです。)
中国料理の太平燕には「あひるの卵」をトッピングとしてのせるのですが、どんな味がするのか気になりますね…！給食では、トッピングの卵のかわりに、卵をたっぷり使った馬拉糕を作りました。中国の雰囲気を楽しみながら、残さず食べてくれると嬉しいです！

もりつけかた



マーラーカオ



こまつなじゃこ
チャーハン



タイピーエン



きょうのこんだて

2月9日(木)



- ・てりやきチキンバーガー
- ・ジンジャービーンズスープ
- ・ぽんかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



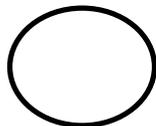
こまつな → つづきさん

きょう がつこのか
今日は2月9日なので、2と9で「肉の日」です。
きゅうしょく こんだて かんが とき ころ あ さが
給食の献立を考える時は、こういう語呂合わせを探したいして、
みなさんに楽しんでもらえるように工夫をしています。
なに ころ あ みやざきせんせい おし
何かよい語呂合わせがあったら、宮崎先生に教えてくださいね。
ということで、今日は、肉の日にちなんで、大きなお肉を使った
「照り焼きチキンバーガー」にしました。ボリューム感のある照り焼き
チキンバーガーのおともには、野菜のうま味がたっぷりで、体が
ポカポカあたたまる「ジンジャービーンズスープ」と、ビタミンCたっぷり、
いま しゅん
今が旬の「ぽんかん」を組み合わせました。今日も残さず召し上がれ～！

もりつけかた



ぽんかん



てりやきチキン
バーガー



ジンジャー
ビーンズスープ



きょうのこんだて

2 月 10 日 (金)



- ・そばろごはん
- ・いなかじる
- ・わかさぎのなんばんだれかけ
- ・ぎゅうにゅう



今日は、今が旬の「わかさぎ」についてお話をします。

わかさぎは、ししゃもなどと同じキュウリウオ科の魚です。

漢字では、公園の「公」に「魚」と書いて「公魚」と読みます。

この「公」という漢字を使うようになった由来は、江戸時代、徳川家康がいた時代までさかのぼります。

昔は「年貢(現代で言う税金)」として、幕府にわかさぎを納めて

いたことから、「御公儀の魚(徳川家に納める魚)」と呼ばれ、

次第に「公魚」と呼ばれるようになったんだそうです。

今日の給食もよく噛んで、残さず食べましょう！

もりつけかた



わかさぎのなんばんだれかけ



そばろごはん



いなかじる



きょうのこんだて

2 月 13 日 (月)



- ・スパゲティートマトソース
- ・ほうれんそうときのこのサラダ
- ・チョコレートケーキ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ほうれんそう → つづきさん

あした
明日は「バレンタインデー」です。

すこ はや
少し早いですが、きょう きゅうしょく
今日の給食では、ちょうりいん
調理員さんがこころ
心をこめてつく
くれた「チョコレートケーキ」をプレゼントします♪

バレンタインデーは、ひと なまえ ゆらい
人の名前が由来となっている行事です。

むかし ていこく
昔、ローマ帝国という国では、くに
兵士のへいし
結婚がけっこん
禁止がきんし
されていました。

それにはんたい
反対したバレンティヌスさんが、こっそりとへいし
兵士たちのけっこんしき
結婚式を

あ
挙げてくれたことから、バレンティヌスさんへのかんしゃ
感謝のきもち
気持ちを

こめてなづけ
名付けられました。「こいびと
恋人の日」とよ
呼ばれることもありますが、

かそく
家族・ともだち
友達などたくさんの人に、ひと
日頃のひこころ
感謝のかんしゃ
気持ちをきもち
伝えるつた
日に
したいです。

もいつけかた



チョコレートケーキ



スパゲティ
トマトソース



ほうれんそうと
きのこのサラダ



きょうのこんだて

2月14日(火)



- ・こうやどうふごはん
- ・ちゃんこじる
- ・こまつなのくるみあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



はくさい → もとはしさん
こまつな → つづきさん

今日は、東京都の郷土料理の一つ、「ちゃんこ汁(鍋)」についてお話をします。まず、「ちゃんこ」とは、力士(お相撲さん)が作る料理のことです。力士は、ちゃんこ番という当番制でご飯を作っています。力士は、とにかく体を強く大きくしなければいけないので、肉や野菜をバランスよく摂ることができる「ちゃんこ鍋」を食べるようになったそうです。相撲は手や体が地面についてはいけないので、ちゃんこは4足歩行の豚や牛を避け、鶏肉で作るのが一般的です。給食も、鶏肉と野菜のうま味たっぷりのちゃんこ汁になっています。今日もしっかり食べて、強く大きく健康な体を作りましょう。

もいつけかた



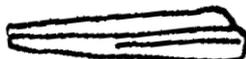
こまつなのくるみあえ



こうやどうふごはん



ちゃんこじる



きょうのこんだて

2月15日(水)



- ・ナン
- ・ドライカレー
- ・こんさいサラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日は「ナン」についてお話をします。ナンは、ペルシャ語で「焼き菓子」という意味です。はじめて作られたのは約7000~8000年前と言われ、最も長く食べられているパンの1種です。

実は、インドではなく、ペルシャ語が使われている、イランなどの国でうまれました。ナンを焼くためには、タンドールという大きな釜が必要なので、一般の家庭では食べられない高級品でした。

カレーで有名なインドでは、現在でも、高級レストランでしかナンは出てこないそうです。給食で、高級なナンが食べられるなんて幸せですね！よく噛んで、味わって食べましょう！

もいつけかた



こんさいサラダ



ナン

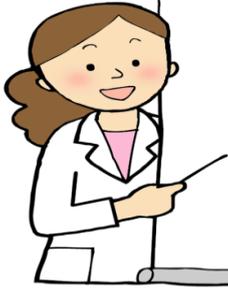


ドライカレー



きょうのこんだて

2月16日(木)



- ・ごはん
- ・だごじる
- ・さばのぶんかぼし
- ・はくさいのあさづけ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん

「だご汁」は、^{じる}地域によって「^{ちいき}団汁」と呼ばれる、^{だんごじる}福岡県・^よ佐賀県・^{ふくおかけん さがけん}大分県などの^{おおいだけん}郷土料理です。だごは、^{きょうどりょうり}団子という意味の方言です。今日の給食を見てわかる通り、^{きょう}団子が入っている汁物です。^{きゅうしょく}九州地方は、^おお米よしも^{こむぎ}小麦の生産が盛んだったので、^{ふんしょく}粉食(小麦を^{こな}粉にして^{めん}麺や^{だんご}団子づくり)が広まり、^{ひろ}汁物にも^{だんご}団子を入れるようになったといわれています。今日のだご汁の団子は、^{さといも}里芋をつぶして、^{こむぎ}小麦粉と^あ合わせ、^{ちょうりいん}調理員さんが^{てさぎょう}手作業で作ってくれたものです。毎日、^{まいにち}心をこめて^{こころ}作ってくれている^{ちょうりいん}調理員さんに^{かんしゃ}感謝の気持ちをこめて、^{のこ}残さず^た食べましょう！

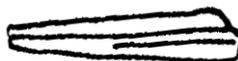
もりつけかた



- ・さばのぶんかぼし
- ・はくさいのあさづけ



ごはん



だごじる



きょうのこんだて

2月17日(金)



- ・キャンバスごはん
- ・ワクワクスープ
- ・おえかきオムレツ
- ・ミルクコーヒー



《きょうの のうかさん》
ほうれんそう → つづきさん

てんらんかい たの たいいくかん すみよしびじゅつかん
展覧会は、楽しんでいきますか？ 体育館は、住吉美術館となし、
ちが ぶんいき
いつもと違った雰囲気なので、ワクワクしたのではないのでしょうか。
じぶん さくひん かざ たがくねん ともだち さくひん
自分の作品がキレイに飾られていたり、他学年の友達の作品も
み てんらんかい たの
見ることができたり、展覧会はとっても楽しいですね！
ろうか たいいくかん てんじ さくひん しげき
廊下や体育館に展示されている、みなさんのステキな作品に刺激
う きゅうしょく なに ちょうりいん いっしょ
を受け、給食でも何かできないかな…？と、調理員さんと一緒に
かんが すこう かわべせんせい そうだん こんだて き
考えました。園工の川邊先生にも相談をして、献立を決めました。
きょう こころ つく きゅうしょくしつじまん さくひん きゅうしょく
今日も心をこめて作った、給食室自慢の作品(給食)です！
きゅうしょく じかん たの
ぜひ、給食の時間も楽しんでください！

もいつけかた



- ・おえかきオムレツ
- ・ケチャップ



キャンバスごはん



ミルクコーヒー



ワクワクスープ



きょうのこんだて

2 月 20 日 (月)



- ・こぎつねごはん
- ・きゃべつのみそしる
- ・さかなのやさいあんかけ
- ・とうきょうぎゅうにゅう



きのう がつ にち うすい よ ひ
昨日、2月19日は「雨水」と呼ばれる日です。

がつよっか りっしゅん と き はなし ねん きせつ
2月4日の立春のときにもお話をしましたが、1年を4つの季節に
わける「四季」の他に、1年を24つの季節に分ける「二十四節気」
という考え方があります。

うすい ゆき あめ か つ ゆき と はじ
「雨水」は、雪が雨へと変わり、積もっていた雪が解け始める、
雪解けの時期という意味があります。

きょう きゅうしょく しゅん しょくざい つか ふゆ はる きせつ
今日の給食は、旬の食材をたくさん使って、冬から春へと季節の
移ろいを感じられる献立になっています。

よく か あじ た
よく噛んで、味わって食べましょう！

もりつけかた



さかなの
やさいあんかけ



とうきょう
ぎゅうにゅう

こぎつねごはん



きゃべつ
のみそしる



きょうのこんだて

2月21日(火)



- ・しおラーメン
- ・たこあげポテト
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



きくらげ → つづきさん

たこあげポテトは、「たこ焼き」をイメージした料理なので、今日は「たこ焼き」についてお話をします。

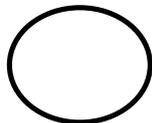
たこ焼きは、「ラヂオ焼き」と呼ばれる料理が変化したものです。ラヂオ焼きは、駄菓子屋さんでも食べられたため、子どもたちのおやつとして人気がありました。小麦粉で作った生地を丸く焼くところは、たこ焼きと同じですが、中身はたこではなく、牛すじやこんにゃくでした。味付けもソースではなく、醤油味だったそうです。どんな味がするのでしょうか…。ラヂオ焼きも食べてみたいですね！

今日は、調理員さんが1つ1つ丸めて、手作りをしてくれました。感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう！

もいつけかた



みかん



しおラーメン



たこあげポテト



きょうのこんだて

2月22日(水)



- ・くろざとうパン
- ・はくさいのクリームに
- ・ゆずドレッシングのサラダ
- ・キャロットゼリー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん

今日の給食には、ビタミンA・Cを含む食品をたくさん使いました。ビタミンは、口や鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。ウイルスは、粘膜から入ってきます。粘膜を丈夫にすることで、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎ、病気に対する抵抗力を高めることができます。また、ビタミンA・Cなどの種類は、食品によって異なるので、好き嫌いせず、なんでも食べることが大切です。苦手なものも「まずは1口」チャレンジしてみましょう！最近では、インフルエンザも流行っているため、食事の前は、必ず手洗いをしましょう。キレイなハンカチも忘れず持ってきてくださいね。

もりつけかた



キャロットゼリー



ゆずドレッシングのサラダ



くろざとうパン



はくさいのクリームに



きょうのこんだて

2 月 24 日 (金)



- ・にくみそキャベツどん
- ・さわにわん
- ・なのはなのからしまヨあえ
- ・りんごジュース



きょう しゅん な はな はなし
今日は旬の「菜の花」についてお話をします。

な はな なばな はなな よ
菜の花は、菜花や花菜とも呼ばれます。

アフラナ科の野菜の蕾と茎のことです。その野菜の蕾と茎を
“菜の花”と、まとめて呼んでいるので、菜の花という野菜がある
わけではありません。知っていましたか？

な はな しょくもつせんい ほうふ
菜の花は、ビタミンやミネラルだけでなく、食物繊維が豊富です。

おなかの調子を整え、風邪を予防してくれる効果があるので、
きょう のこ かんしゃ きも た
今日も残さず、感謝の気持ちをこめて食べましょう！

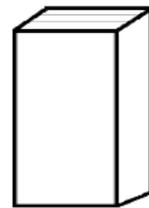
もいつけかた



なのはなの
からしまヨあえ

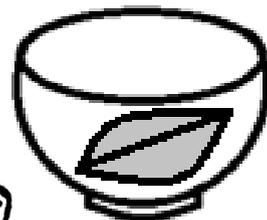


にくみそキャベツどん



りんご
ジュース

さわにわん



きょうのこんだて

2 月 27 日 (月)



- ・マーボーどん
- ・わかめじる
- ・フルーツあんじん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん

フルーツあんじんは、「杏仁豆腐」をイメージした献立なので、
今日は、中国のデザートの一つ「杏仁豆腐」についてお話をします。
まず杏仁とは、杏子の種の中にある「仁」という部分を粉にした
ものを指します。もともと、薬として飲まれていたので、苦味が
ありました。その苦味を消すために甘く味付けをしたり、飲みこみ
やすいように固めたいしてうまれたのが「杏仁豆腐」だと言われて
います。給食は、牛乳寒天をひし形にカットして、杏仁豆腐に
見立てています。本物の杏仁豆腐も食べてみたいですね。
それでは、今日もしっかり食べて、ウイルスに負けない、健康で
丈夫な体を作りましょう！

もいつけかた



フルーツあんじん



マーボーどん



わかめじる



きょうのこんだて

2月28日(火)



- ・ごはん
- ・しらすのつくだに
- ・ごじる
- ・ぶたにくとだいこんのもの
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → つづきさん

今日は、「呉汁」についてお話をします。

群馬県・宮城県・熊本県など、様々な地域の郷土料理とされる料理です。大豆をすりつぶしたものを「呉」と言います。その呉が入った汁なので、そのまま呉汁と呼ばれるようになりました。

大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質などの栄養素が豊富なので、食糧不足で、肉や魚が食べられなかった時代に、たんぱく源として食べられていたんだそうです。

今日の給食では、大豆だけでなく野菜もたっぷり入っているので、ビタミンや食物繊維も摂れて、この時期にぴったりの汁物です。

今日もよく噛んで、残さず食べましょう！

もりつけかた



ぶたにくとだいこんのもの



- ・ごはん
- ・しらすのつくだに

