

2022年11月の記事一覧

2022年11月 ▾

50件 ▾

+
追加

11/29(火) 今日の給食

投稿日時 : 2022/11/29  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、さわらフライ、キャベツのサラダ、ミートソースです。

【申し訳ありません。本日は都合により給食の写真掲載はありません】

八百屋さんやスーパーマーケットにはたくさんの野菜が並んでいます。今、日本で食べられている野菜は何種類ぐらいあると思いますか？なんと、180種類以上あると言われています。けれども、私たちが普段よく食べる野菜はこの中の30種類ぐらいしかありません。給食では、みなさんにいろいろな野菜を知ってほしいので、今日は9種類の野菜を使いました。食べたことのない野菜が登場したときには、新しい友達に出会ったかのようにわくわくしながら食べてみてくださいね。

11/28(月) 今日の給食

投稿日時 : 2022/11/28  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

わかめ御飯、牛乳、鶏のから揚げ、いそか和え、けんちん汁、ぶどうゼリーです。

【本日は都合により写真掲載はありません。】

今日は、佐束小学校の6年生が考えてくれた献立を給食にしました。テーマは「カラフルな給食」だそうです。食べることは見た目の「おいしそう」から始まるので、旬の野菜を入れて目でも楽しめる献立を考えてくれました。

秋から冬にかけて、ほうれん草などの色の濃い野菜が旬を迎えます。ビタミンをたくさん含んだ野菜をしっかり食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。

11/25(金) 今日の給食

投稿日時 : 2022/11/25  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、焼き餃子、はるさめの中華和え、麻婆豆腐です。



今日は餃子についてクイズを出します。

餃子は中国料理の一つですが、様々な調理方法で食べられています。では、本場中国では一番多い餃子の調理方法はどれでしょうか？

- 1 餃子をゆでる 「水餃子」
- 2 餃子を焼く 「焼き餃子」
- 3 餃子を油で揚げる「揚げ餃子」

答えは1の「水餃子」です。調理方法で違う食感が楽しめるのが面白いですね。今日は日本で人気がある「焼き餃子」にしました。

11/24(木) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/24  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、アジの竜田揚げ、きんぴらごぼう、鶏汁です。



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」になりました。ここでクイズです。日本人が発見した味は次のうちどれでしょう。

①甘味、②しょっぱい味の塩味、③だしのうま味。

正解は、③のだしのうま味です。今では「うま味」という言葉は、世界中で使われています。他にも「酸味」「苦味」があります。だしのうま味を味わいながらいただきます。

11/22(火) 今日の給食

投稿日時：2022/11/22  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ハムチーズサンドフライ、マカロニサラダ、小松菜の味噌汁です。



今日はカルシウムについての話をします。カルシウムは私たちの体にとって、無くてはならないものです。体の中で作り出すことはできないので、食べ物の中に入っているカルシウムを取り込んで体の中に蓄えています。カルシウムが多い食品として、牛乳やヨーグルト、チーズなどが知られていますが、実は小松菜などの青菜にもたくさんカルシウムは入っています。乳製品が苦手、という人は特に青菜を積極的に食べて丈夫な体をつくりましょう。

11/21(月) 今日の給食

投稿日時 : 2022/11/21  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鮭と枝豆のアーモンド和え、サツマイモと昆布の煮物、白菜と肉団子のスープです。



今日は、「海藻」についてお話しします。海藻を水につけるとヌルヌルとしたものがでてきますが、これは、食物繊維です。食物繊維は、取り過ぎた塩分や脂を体の外に出す働きがあり、生活習慣病などの病気を予防してくれます。また、骨を丈夫にするカルシウムも豊富に含まれています。たくさんの栄養が入った海藻をよくかんで食べましょう。

11/18(金) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/18  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

さくら御飯、牛乳、赤魚の揚げ煮、筑前煮、大根の味噌汁、ミカンです。

【申し訳ありません。都合により本日の写真の掲載はありません】

11月20日は恵比須講です。今日は恵比須講にちなんだ献立にしました。恵比須講は、七福神の一人である「えびす」を祭る行事で、一年の無事に感謝し、豊かな恵みや商売繁盛を願います。えびすは魚を釣る竿と鯛をもっていて、魚がとても好きな神様です。そこで今日は、赤魚の揚げ煮をメイン料理にして、旬の野菜を使った煮物や大根のみそ汁にしました。毎日食事ができることに感謝して、残さず食べましょう。

11/17(木) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/17  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ひらつくねのおろしだれ、里芋のそぼろ煮、かき玉汁です。

【申し訳ありません。都合により写真の掲載はありません】

今日は「里いも」の話をします。里いもは、今から1300年前の奈良時代に、中国から日本に伝わってきました。山いもが山でとれるのに対して、里でつくられるので「里いも」の名前がついたそうです。里いもは他のいもとは違って親いもから子いもができ、そこから孫いもができます。私たちが食べているのは子いもや孫いもです。どんどん増えるので、おめでたいものとされています。今日はそぼろといっしょに煮ました。里いもを味わって食べましょう。

11/16(水) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

玄米入り背割れコッペパン、牛乳、フランクフルトハニーソースかけ、ジャーマンポテト、キャベツのスープ煮、リンゴゼリーです。



今日は、ドイツ料理を給食にしました。ドイツは寒い地域が多く、また、冬も長いため、作物が育ちにくい国です。そのため、食べ物を大切にする意識が高く、長時間保存をきかせる知恵が料理にたくさんつまっています。ソーセージやハムもそのひとつです。また、じゃがいもを主食のように食べるころもあります。「ジャーマンポテト」は日本でいう、チャーハンのような存在になるそうです。

来週の23日には、サッカーワールドカップで日本はドイツと対戦します。どんなプレーが見られるのが楽しみですね。

11/15(火) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

中華麺、牛乳、大学芋、厚揚げの味噌炒め、醤油ラーメンスープです。



今日は、東京が由来になった料理を紹介します。その昔、ある店では、お腹をすかせていても、勉強をがんばっている学生を応援しようと思い、さつまいもを使った料理を、安い値段で売り出しました。その料理が、学生にとっても喜ばれ有名になりました。その店が、東京大学の前にあったことから、その料理を「大学いも」と呼ばれるようになったと言われています。また、今日は東京が由来の「小松菜」も給食に使いました。

大都市、東京のそばくな味を味わってみましょう。

11/14(月) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、三色御飯の具、にらのり酢和え、打ち豆汁です。

【都合により写真の掲載はありません】

今日の汁物は、打ち豆汁です。打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを、木づちでたたき平たくし、乾燥させたものです。雪がたくさん降る地域で昔から食べられている保存食です。大豆には、みなさんの体をつくる栄養がたくさんあり、長い間保存もできます。また、豆腐やみそ、醤油などに姿を変

えることができます。大豆は、わたしたち日本人が昔から食べてきた大切な食べ物です。今日は「打ち豆汁」で、大豆をしっかり食べましょう。

11/10(木) 今日の給食

投稿日時：2022/11/10  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉とレバーのミックスソース和え、ほうれん草のナムル、豚汁です。



今日は、上内田小学校の6年生が考えてくれたリクエスト献立です。「韓国と日本が混ざった料理」をテーマに、「韓国料理のナムル、日本の豚汁を取り入れたこと。」がアピールポイントになっています。ナムルは、野菜をごま油で和えた、韓国では定番の家庭料理です。豚汁は豚肉と野菜を使ったみそ汁のことです。日本の寒い日に、体があたたまるみそ汁はもってこいの料理です。みんなが元気になり、仲良くなれるリクエスト献立を楽しく食べましょう。

11/8(火) 今日の給食

投稿日時：2022/11/08  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ちらし寿司、牛乳、イカフライ、肉じゃが、お祝いすまし汁です。



11月15日は「七五三」です。3歳、5歳、7歳の年に健やかな成長を祝う意味で「七五三」という行事があります。これからも元気で健康に育ってほしいという願いを込めて、成長に必要な栄養がたっぷり入った献立、「ちらし寿司」と紅白のはんぺんが入った「お祝いすまし汁」にしました。いろいろな食べ物をしっかり食べて元気に大きくなってくださいね。

11/7(月) 今日の給食

投稿日時：2022/11/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、肉団子の甘酢あんかけ、チンジャオロースー、中華風コーンスープです。



今日は麦ご飯についてお話しします。麦は、今から1300年前の奈良時代に栽培されるようになり、そこから100年後の平安時代になると麦を米と混ぜて炊くようになりました。これが麦ご飯の始まりだと言われています。

麦には食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。他にもカルシウムやカリウムといったミネラルも含まれています。プチプチとした食感を楽しみながらいただきます。

11/4(金) 今日の給食

投稿日時: 2022/11/04  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、里芋コロッケ、切り干し大根のふくめ煮、豆腐の味噌汁です。



今日は切り干し大根についてお話します。切り干し大根は、細く切った大根を広げて太陽にあてて干したものです。地方によって「千切り大根」「軒しのぶ」などと呼ばれています。いつでも食べることができる、保存食として作られました。太陽にあてて干すことで、生の大根より食物繊維やカルシウム、ビタミン、鉄分がとて多くなっています。シャキシャキとした食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

11/2(水) 今日の給食

投稿日時：2022/11/02  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

コッペパン、牛乳、かぼちゃのチキングリル、ごぼうサラダ、チリコンカンです。



11月8日は、「いい葉の日」です。そして、お茶をイメージした掛川市のゆるキャラ「茶のみやきんじろうくん」の誕生日でもあります。今日は「いい葉」をお茶の葉に例えた献立にしました。「掛川茶のチキングリル」は、地元のお茶とハーブを混ぜて焼き上げました。また、いい歯でよくかむために、副菜を「ごぼうサラダ」にしました。しっかりかんで食べましょう。

11/1(火) 今日の給食

投稿日時：2022/11/01  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、五目厚焼き卵、きゅうりとわかめの酢の物、関東煮です。



今日は「関東煮」の話をしていきます。「関東煮」とは、おでんのことです。江戸時代に醤油がつくられ、江戸（今の東京）では、醤油味の濃いだし汁で煮たおでんがつくられるようになりました。それが当時、上方とよばれていた大阪や京都に伝わり「関東炊き」や「関東煮」と呼ばれるようになりました。昔は、おでんといえばみそ味で作られていたため、みそ味のおでんと区別する名前がつけられ「関東煮」となったそうです。今日は、里芋や大根、がんもどきなどたくさんの食材がはいった「関東煮」をもりもり食べましょう。