

今日の給食

全ての記事 ▾

20件 ▾

1/31(火) 今日の給食

投稿日時 : 12:00  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、鶏とレバーのミックスソース和え、切り干し大根とわかめのサラダ、豚汁、一口チーズです。



今日は、鉄分がしっかりとれる「レバー」を使った給食です。鉄分は日本人に足りていない栄養といわれています。かぜや病気でもないのに体がだるかったり、立ち上がるときにフラフラしたりする人は、鉄分が足りていないのかもしれない。鉄分は血液の材料です。栄養は血液によって体中に運ばれるので、鉄分をしっかりとって血液を作ることが、毎日元気に過ごすために、とても大切です。今日は鶏肉といっしょにケチャップとみそ味のタレであえたレバーをしっかりと食べましょう。


今日の給食は、

わかめ御飯、牛乳、サバの味噌煮、いそか和え、かき玉汁、お米のムースです。



今日のリクエスト献立は、千浜小学校の6年生が「和風給食」というテーマで考えてくれました。「和風というテーマの中でみんなが好きそうな献立にしました。」とコメントがありました。日本で昔から食べられてきた和食は世界で認められ、9年前に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。しかし、今では日本でも、和食を食べる機会が減ってきています。昔ながらの和食を大切にしていきたいですね。

1/27(金) 今日の給食

投稿日時 : 01/27  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、揚げ餃子、小松菜ともやしの和え物、しぞーかおでんです。




今日は、「全国学校給食週間」最終日です。

「しぞーかおでん」についてお話しします。「しぞーかおでん」には、五つのルールがあります。

「1、黒はんぺんが入っていること。2、黒い色をしたスープであること。3、食材が串に刺してあること。4、青のり、だし粉をかけること。5、駄菓子屋にもあること。」です。今日は、給食用にアレンジした、「しぞーかおでん」で静岡県の味を楽しみましょう。

1/26(木) 今日の給食

投稿日時：01/26  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

五目御飯、牛乳、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、小笠満点味噌汁です。



「全国学校給食週間」の4日目の今日は「おがさまてんみそ汁」を紹介します。掛川市、菊川市、御前崎市の3つの市で働いている栄養教諭の先生方が、それぞれの地域でとれる産物を組合わせて栄養満点のみそ汁を考えたものです。今日の「おがさまてんみそ汁」の中には掛川市でとれた「さといも」や「にんじん」「だいこん」が入っています。みなさんの通学路わきの畑で育ったものかもしれませんね。

今日は、地元の野菜をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

1/25(水) 今日の給食

投稿日時：01/25  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

緑茶入りコッペパン、牛乳、さつまいものコロッケ、ひじきとコーンのソテー、芽キャベツ入りトマトシチューです。



今日は、「全国学校給食週間」3日目です。今週は、県内の食材をたくさん取り入れていますが、今日のコロッケも県内産のさつまいもを使っています。また、「芽キャベツ入りトマトシチュー」には、掛川産の芽キャベツが使われています。全国に出回っている芽キャベツの多くは、掛川産です。小さくてかわいらしい芽キャベツですが、ビタミンCがたくさん含まれています。掛川産の芽キャベツは品質がよく、主に東京へ出荷され、高級レストランなどで使われています。掛川市自慢の芽キャベツを味わいましょう。

1/24(火) 今日の給食

投稿日時：01/24  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、ワカサギのごまダレかけ、ほうれん草のおひたし、ほうとうです。



今日は山梨県の料理を給食にしました。山梨県は自然豊かな県で、果物や山菜、川魚がたくさんとれます。山梨県の湖では、「わかさぎ」という魚を釣ることができます。「わかさぎ」は、5センチメートルくらいの小さな魚で、湖や川に住んでいます。今日は、「わかさぎ」を揚げてごまだれをかけました。また、「ほうとう」は、小麦粉を練って平らに切った「ほうとうめん」を、具材がたくさん入った味噌味の汁で煮込んだものです。今日は山梨県の郷土料理を味わいましょう。

1/23(月) 今日の給食

投稿日時 : 01/23  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


御飯、牛乳、ますフライ、昆布と大豆の煮物、鶏団子鍋、ミカンです。



今日から30日まで「全国学校給食週間」です。学校給食は山形県の小学校で、昼ご飯を持ってこられない子どもたちに、おにぎりや、漬物などを用意したのが始まりといわれています。学校給食を通して、食べ物について考え、感謝していただく一週間にしましょう。

今日のとり団子鍋には、「はなびらたけ」というきのこを入れました。高い山にわずかにできる「はなびらたけ」は、漢方薬の原料になるくらい体によい食べ物です。コリコリとした歯ごたえを楽しんでください。

1/20(金) 今日の給食

投稿日時: 01/20  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、ハンバーグのケチャップソースかけ、海藻サラダ、ポークカレーです。



1月22日は「カレーの日」です。学校給食の35周年を記念して、全国の学校で一齐にカレーを提供したことにちなんで作られました。「カレーライス」は明治の初め頃にイギリスから日本に伝わったそうです。今では家庭でも、給食でも定番の人気メニューですね。食材がやわらかいので、サラサラと掻き込んでしまいがちになりますが、良く噛んで味わって食べましょう。来週は全国学校給食週間です。静岡県の食材をたくさん使った給食にしました。楽しみにしてくださいね。

1/19(木) 今日の給食

投稿日時 : 01/19  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ガイトート（タイ風唐揚げ）、野菜のオイスターソース炒め、フォーです。



今日は東南アジアの料理を紹介します。「ガイトート」というのはタイの国の「から揚げ」のことです。タイでは、ガイトートを売っている屋台がどこにでもあり、子どもにも大人にも人気です。日本のから揚げとどこが違うか、味わってみてくださいね。「フォー」は透明なスープに「フォー」というお米から作られた麺を入れたベトナム料理です。東南アジアの料理を楽しみましょう。

1/18(水) 今日の給食

投稿日時 : 01/18  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

黒糖入りコッペパン、牛乳、ベーコンエッグ、パスタのケチャップソテー、大豆のクリーム煮です。



今日は「大豆のクリーム煮」を給食にしました。みなさんは冬休みにも牛乳や乳製品を食べましたか？牛乳や乳製品には「カルシウム」という栄養素がたくさん含まれています。カルシウムは骨を丈夫にするはたらきがよく知られていますが、カルシウムだけでは骨にはなりません。日光に当たったり、運動をしたりすることや、ビタミンをしっかりとることで、カルシウムが骨にくっついていきます。寒い季節ですが、外で運動することも大切です。今からカルシウムの貯金をし、丈夫な骨をつくりましょう。

1/17(火) 今日の給食

投稿日時: 01/17  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

中華麺、牛乳、肉団子の甘酢あんかけ、じゃがバターソテー、味噌ラーメンスープです。



ラーメンは昔「中華そば」ともいわれていたもので、中国料理だと思っている人も多いと思いますが、実は最初に日本で作られ、世界中に広まったものです。中国では麺の種類が多くあり、スープの味の種類は少ないそうです。それに比べ、日本では、スープの味の種類が多く、醤油、塩、豚骨、みそなどいろいろあります。今日は、北海道の料理の中でもみなさんがよく知っている「みそラーメン」が給食に出ています。体が温まる「みそ」に、北海道のコーンがたっぷり入った「みそラーメン」をいただきましょう。

1/16(月) 今日の給食

投稿日時 : 01/16  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、春巻き、ナムル、麻婆豆腐、ヨーグルトです。




みなさんは、中国料理が好きですか？中国料理のおいしさは、世界中の人が認めていて、世界三大料理の一つに挙げられています。

中国では「医食同源」ということわざがあります。これは、薬も食べ物も同じことなのだという考えです。野菜が苦手、という人も野菜を薬だと思って体のために、思い切って食べてみましょう。

また、今日は中国料理でも縁起が良い「春巻き」にしました。形のとおり、巻物に似ているので、勉強に励むことができるようにという意味が込められています。今年もいろいろなことにチャレンジする1年にしてくださいね。

1/13(金) 今日の給食

投稿日時 : 01/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、さわらの西京焼き、にしめ、白玉雑煮です。



今日は「小正月」についてお話します。1月1日のことを「大正月」と呼ぶのに対し、1月15日は「小正月」と呼びます。この日には、作物がたくさんとれることを願って紅白の「もち花」を飾ります。また、家族の健康を願って正月飾りや書き初めを燃やす「どんど焼き」が行われます。「どんど焼き」の炎で、お団子やお餅を焼いて食べる風習もあります。給食では、お餅の代わりに白玉をいれた雑煮にしました。小正月の食事を味わいましょう。

1/12(木) 今日の給食

投稿日時: 01/12  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、小松菜の味噌汁です。



今日はじゃがいもの話をします。じゃがいもは3つの食品「赤、黄、緑」の色分けをすると何色になるのでしょうか？みなさんも知っているように黄色の仲間です。黄色の仲間の食べ物には熱や力になるエネルギーを作ってくれるはたらきがあります。じゃがいもは、サラダやフライドポテト、スープの具などいろいろな料理に使われます。今日は、みなさんが好きなポテトサラダにしました。しっかり食べてたくさん運動や勉強をがんばりましょう。

1/11(水) 今日の給食

投稿日時：01/11  システム管理者 カテゴリ:

今日から給食が始まりました。

大東給食センターの皆様、第3学期もよろしくお願ひいたします。

今日の給食は、

コッペパン、牛乳、黒はんぺんフライ、五目きんぴら、お汁粉、リンゴです。



今日1月11日は「鏡開き」で、お正月にお供えした「鏡もち」を小さく割って、今年1年の無事を願って食べる行事です。鏡もちは、縁起がいい食べ物なので、包丁などの刃物で切らずに、木づちなどで叩いて小さく砕きます。

「鏡開き」の「鏡」という言葉には「平和」という意味が、また、「開く」には「ずっと続く」という意味があるそうです。

今日の給食のおしるこには、おもちを入れました。今年1年の健康と、平和を願いながらいただきます。