

今日の給食

今日の給食

2/28(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、

中華麺、牛乳、メンチカツ、小松菜のピーナッツ和え、豚骨ラーメンスープです。



今日は「豚骨ラーメン」です。豚骨ラーメンは、醤油ラーメンのスープを作っている時に偶然できたラーメンです。醤油ラーメン用のスープを煮込みすぎて白く濁ってしまい、それを試しに飲んだところおいしかったので、ラーメンスープとして使うようになったそうです。そのお店が九州の久留米市にあったので、九州は豚骨ラーメンのお店が多くなりました。地域によって、人気のラーメンスープの味が変わりますね。みなさんは何味のラーメンが好きですか？今日は豚骨ラーメンスープに中華めんをつけていただきます。

2/27(月) 今日の給食

投稿日時 : 02/27  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、春巻き、中華サラダ、麻婆豆腐です。



今日は中華料理です。中国は世界で一番人が多い国で、日本は昔から交流がありました。食べ物も中国から伝わってきたものがたくさんあります。中国は広い国なので地域によって、気温やとれる作物が違います。そのため、中国の料理は北京、上海、広東、四川と大きく分けて4つあります。「マーボー豆腐」は四川料理を代表するもので日本でもよく食べられていますね。今日は中華料理を味わいましょう。

2/24(金) 今日の給食

投稿日時：02/24  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、レンコンのはさみ揚げ、ナムル、さつまいもの味噌汁です。

【本日の写真掲載はありません。申し訳ありません。】

今日は、さつまいものみそ汁を給食にしました。さつまいもには、かぜを予防するビタミンCが多く含まれています。さらに、「食物せんい」という栄養もたっぷりです。「食物せんい」には、体の中の悪いものを外に出す働きがあり、おなかの中をきれいにしてくれます。「食物せんい」は、とくにさつまいもの皮の部分に多く含まれています。しっかり洗って調理をすれば、皮つきで食べられます。黄色と赤紫色がきれいなさつまいもを、今日は汁物で味わいましょう。

2/22(水) 今日の給食

投稿日時：02/22  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

お茶入り食パン、いちごジャム、牛乳、カツオフライ、ビーフソテー、静岡県産レタスと卵のスープです。



今日は「ふじっぴー給食」です。みなさん、「ふじっぴー」という静岡県のキャラクターを知っていますか？富士山に顔がついたかわいいマスコットです。2月23日の富士山の日に合わせて、静岡県の食材を多く使った給食を食べてもらおうと「ふじっぴー給食の日」が決められました。今日は静岡県でとれた「かつお」と「レタス」、「お茶」や「いちご」を使いました。静岡県は自然が豊かで、おいしいものがたくさんとれますね。自然の恵みに感謝しながらいただきます。

2/21(火) 今日の給食

投稿日時：02/21  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

わかめ御飯、牛乳、ハンバーグのケチャップソースがけ、ポテトサラダ、豆腐と油揚げの味噌汁、パイゼリーです。



今日は、土方小学校の6年生が考えてくれた献立を給食にしました。この献立のテーマは「最高のいりどり給食」で、見た目の色合いがカラフルになるように考えてくれたそうです。また、食べ物の仲間分けの「赤」「黄」「緑」もバランス良く組み合わせてあり、心も体も元気になれそうです。6年生が考えてくれた献立の給食をしっかり食べて元気な体をつくりましょう。

2/20(月) 今日の給食

投稿日時 : 02/20  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏とレバーのネギソース、切り干し大根とわかめのサラダ、けんちん汁です。



今日は、わかめを使った料理を出しました。海そうは、野菜と同じように食物せんいやビタミンが豊富な食品です。人参やほうれんそうなどの色の濃い野菜と同じような栄養が入っているため、「海の緑黄色野菜」と言われることもあります。わかめなどの海そうは、日本や韓国など、限られた国しか食べる習慣がないそうです。けれども、最近では海そうにふくまれる栄養が世界で注目されるようになりました。今日は、海そうを食べて健康な体をつくりましょう。

2/17(金) 今日の給食

投稿日時 : 02/17  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、うずら卵串のフライ、福神漬け和え、チキンカレーです。



カレーといえば、「インド料理」と言われますが、日本のカレーはイギリスから伝えられたものです。インドのカレーは、スープのようにサラサラしていますが、イギリスのカレーはとろみがあります。船でカレーを作った時に、船のゆれでこぼれないように、とろみをつけたそうです。給食ではカレールーの他に、ケチャップやソース、ワインなどを入れて作ります。カレーでご飯をしっかり食べましょう。

2/16(木) 今日の給食

投稿日時 : 02/16  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、豆腐ステーキの肉味噌かけ、ひじきのいり煮、さわに汁です。



豆腐は何からできているかわかりますか？正解は「大豆」です。大豆は肉と同じように、たんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。昔は肉を食べることが少なかったので、大豆や豆腐、油揚げ、おからなどの大豆製品を食べることで、たんぱく質をとっていました。また、大豆には、骨を丈夫にするカルシウムや、おなかをすっきりさせてくれる食物繊維がたくさん入っています。栄養満点の「豆腐ステーキ」を味わいましょう。

2/15(水) 今日の給食

投稿日時：02/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

玄米入りコッペパン、牛乳、鶏肉のヴィナグレッチソースかけ、ビーンズサラダ、ロクロ（アルゼンチンの野菜スープ）です。



今日は南米の料理です。南米では、トマトやじゃがいも、豆がたくさんとれます。「ヴィナグレッチソース」というのは、刻んだトマトと玉ねぎ、ピーマンなどが入ったブラジルで食べられているソースです。今日はこのソースを鶏肉にかけました。「ロクロ」というのはアルゼンチンの野菜スープで、とうもろこしがたっぷり入っています。サラダは「ビーンズサラダ」です。豆は苦手という人もいますが、世界には豆の料理を食べている国がたくさんあります。世界の料理を食べることで、日本の和食のよさを見直せるといいですね。

2/14(火) 今日の給食

投稿日時 : 02/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、ハートのコロッケ、パインサラダ、ミートソース、ガトーショコラです。



今日はバレンタインにちなんだ献立です。バレンタインは「チョコレートを贈るイベント」というイメージがありますが、これは日本ならではの文化です。海外ではチョコレートだけでなく、カードや花束、お菓子などを恋人や家族、友達に贈ります。今日は日本のバレンタインにちなんで、ハート型のコロッケや、チョコデザートをつけました。バレンタイン献立を楽しく食べましょう。

2/13(月) 今日の給食

投稿日時 : 02/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、さばに香味ソースかけ、小松菜のごまよごし、ジャガイモの味噌汁です。

【申し訳ありません。本日の写真掲載はありません。】

今日はサバを使った料理を給食にしました。サバは、世界中で食べられている魚です。最近、サバを缶詰にしたものが注目されています。魚と肉は、私たちの体を作ってくれる栄養がたくさん入っていることは同じですが、油の性質が違います。魚の油は血管のつまりを防いだり、脳の働きをよくしたりする効果があります。

今日は、油で揚げたサバを食欲をそそるソースにからめました。魚が苦手という人でも食べやすいと思います。魚を食べて元気な体をつくりましょう。

2/10(金) 今日の給食

投稿日時 : 02/10  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、揚げ餃子、もやし中華和え、白菜のうま煮です。




みなさんは、中国料理が好きですか？中国料理の美味しさは、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。中国料理は、トウバンジャンやテンメンジャンを使って野菜を炒めるなど、野菜をおいしくする工夫がたくさんあります。

今日の給食を「おいしい」と感じてもらえるとうれしいです。

2/9(木) 今日の給食

投稿日時 : 02/09  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


さくら御飯、牛乳、鶏肉の唐揚げ、きんぴらごぼう、かき玉汁です。



今日は城北小のリクエスト献立です。人気の「さくらごはん」「鶏肉のから揚げ」の献立を考えてくれました。「きんぴらごぼう」と「かきたま汁」で野菜もしっかりとれますね。

リクエスト献立は、栄養バランスがとれた、みなさんが喜んで食べてくれるメニューを考えるチャンスです。自分の学校に順番が回ってきたら、どんな給食を考えたいか、毎日の給食をヒントにしてくださいね。

2/8(水) 今日の給食

投稿日時：02/08  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

ナン、牛乳、ドライカレー、フルーツ和え、アルファベットスープです。



今日はナンに「ドライカレー」をのせていただきます。「ドライカレー」には、肉と玉ねぎ、にんじんのほかに、レーズンが入っています。レーズンはぶどうを干したものです。生のぶどうには入っていなかったビタミンやミネラルが、太陽をあびることで多く含まれるようになります。また、甘みも増えるので、今日のようなカレーに入れることで辛いカレーがまろやかな味になります。おうちでも作ってみてください。

2/7(火) 今日の給食

投稿日時: 02/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、あじの竜田揚げ、あらめのいり煮、うず煮、きざみのりです。



今日は島根県の料理です。「うず煮」は島根県にある出雲大社でお祭りのときに出される、おもてなしの料理です。奈良、平安時代から続いているといわれています。野菜たっぷりの「うず煮」にご飯を入れ、のりをかけて「うず煮めし」として食べてもいいです。

また、島根県の日本海側では、「あじ」がたくさんとれます。全国2番目に多くとれ、刺身やフライだけでなく、干物などにも加工されて食べられています。今日は島根県の味を楽しみましょう。

2/6(月) 今日の給食

投稿日時 : 02/06  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、コーンコロッケ、キャベツのごま酢和え、ハヤシシチューです。



今日は「トマト」についてのクイズを出しましょう。ヨーロッパの国々ではトマトについてのことわざがあります。「トマトを食べると〇〇は青くなる」というものですが、そこにはある職業の人が入ります。それは次のうちどれでしょう。

1 農家の人 2 お医者さん 3 コックさん

答えは2のお医者さんです。トマトは体にとってもいい野菜なので、病気にかからないという意味になります。今日はトマトがたっぷり入ったハヤシシチューを食べて元気な体をつくりましょう。

2/3(金) 今日の給食

投稿日時：02/03  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、大豆と煮干しの揚げ煮、白菜の赤じそ昆布和え、親子煮です。



今日は節分にちなんだ献立です。節分は季節の変わり目のことを言うので、本当は年に4回ありますが、今は春の始まりである「立春」の前日を節分と呼んでいます。節分では豆まきをしたり、いわしを食べたりします。これは、天気が不安定で、体調を崩しやすい季節の変わり目に、悪い鬼（病気）を追い払うためです。今日は「まめ」と小さいいわしの「にぼし」を合わせた料理にしました。1年の健康を願って今日の給食をいただきましょう。

2/2(木) 今日の給食

投稿日時：02/02  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


御飯、牛乳、赤魚のみぞれがけ、肉じゃが、小松菜の味噌汁です。



今日は「小松菜」のクイズです。小松菜とほうれん草、カルシウムが多いのはどちらでしょう？答えは小松菜です。成長期のみなさんに特に大切なカルシウムが小松菜には、ほうれん草の約3.5倍も含まれています。その他にも、肌やのどを守ってくれる栄養や血を元気にしてくれる栄養も含まれています。

今が旬の小松菜をあたたかいみそ汁にしました。残さず食べて風邪に負けない体をつくりましょう。

2/1(水) 今日の給食

投稿日時 : 02/01  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

黒糖入りコッパン、牛乳、オムレツのケチャップソースかけ、きのこスパゲッティ、冬野菜のクリーム煮です。



今日の「冬野菜のクリーム煮」には、冬が旬の「ブロッコリー」が入っています。ブロッコリーはキャベツの仲間で、花のつぼみの部分を野菜として食べています。ブロッコリーや人参などの色の濃い野菜は、風邪を防いだり、疲れをとってくれるビタミンが多く含まれているので、病気に負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。