



日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
1	月	656 / 800	◆おめでとう！岩倉市ができて54年◆ 今日は、岩倉市が誕生して54年目です。お祝いの気持ちを込めて、「いわコロ」を給食のメニューに取り入れまし た。「いわコロ」は、ゆめミールの特別メニューのひとつで す。みんなで岩倉市の誕生日をお祝いしましょう。そして 今日は、防災食のカレー（レトルト）を献立に入れました。 給食のカレーとは違うカレーを味わって食べてみてくださ いね。	11	木	587 / 702	◆五目うどんってなんだろう？◆ 5種類の具材が入っているので五目うどんと間違えて覚えてい ませんか。五目うどんの五目はたくさんの具材が入っているとい う意味です。五目うどんは作る人と地域によって、具材と食材の 多さも変わってきます。今日の五目うどんには8種類の食材が 入っています。8種類の食材に何が入っているか探しながら食べ てみてくださいね。一つ目は鶏肉です。答えは献立から探してみ てくださいね。
2	火	608 / 776	◆10月から3月頃まで、たくさん登場する野菜◆ 春から夏の給食には出ないけど、秋から冬の給食にたくさ ん登場する野菜は何でしょう？答えは、白菜です。白菜は、 冬においしい野菜です。葉も茎もやわらかく、甘みがあるの が特徴です。鍋料理、煮物、和え物、汁物、炒め物など、い ろいろな料理に使われます。キムチや漬物の材料としても代 表的な野菜ですね。今日は、おひたしの中に入っています よ。食感も楽しみながら食べてくださいね。	12	金	669 / 853	◆みんな大好きからあげ◆ 今日はみんなの大好きなからあげです。今日はそんな大好きな からあげの作り方を教えます。鶏肉にしょうが、にんにく、濃口 しょうゆ、酒を入れてつけておきます。そのあとに、鶏肉をでん 粉につけて油で「じゅわっ」と揚げていきます。味をつけて しっかり揚げることで、おいしいから揚げを作ります。給食セン ターでは、から揚げを3705個を揚げていきます。柔らかく しっかり味のついたから揚げを味わって食べてみてくださいね。
3	水	718 / 901	◆レモンのはたらき◆ レモンにはビタミンCがたくさん含まれています。ピタミ ンという言葉を知っていますか？ビタミンは、食べ物が体の 中で働こうとする動きを手伝う働きや、体のあちこちを健康 な状態に保つ免疫力をつける働きをしてくれます。この時期 は体調を崩しやすい時期です。この寒い冬にとても力になっ てくれるビタミンCです。今日はいかフライと一緒に煮まし た。味わって食べてみてください。	15	月	583 / 760	◆給食に大豆や大豆製品がたくさん出る理由◆ 給食には、大豆や大豆からできた豆腐、厚揚げなどの大豆製 品がたくさん登場することを知っていますか？大豆には、みなさ んの体をつくる栄養素がたっぷり含まれているため、「健康や 成長のために食べて欲しい食べ物」として、メニューを工夫しな がら給食にたくさん取り入れています。今日は、揚げ出し豆腐を 揚げて、調味料とだいこんを使ったみぞれあんをかけました。残 さず食べて大豆の栄養をたっぷりとってくださいね。
4	木	597 / 758	◆ビーフンってなんだろう◆ ビーフンは米粉を使った麺です。いつもみなさんがよく食 べる麺の大半は小麦から作られていることが多いですが、 今日は米粉のビーフンを使いました。少し、焼きそばに似て いますが、ビーフンは米粉を使っているため、もちもちとし た食感になります。ラーメンの麺や、うどんのときに使用す る麺と比較してみてください。ビーフンと野菜も一緒に食べ てみてくださいね。	16	火	707 / 894	◆食物繊維を食べよう◆ 口の中で野菜をもぐもぐ噛んでいるとカスのようなものが口の 中に残ります。それが食物繊維です。食物繊維はお通じを整えて くれる働きをするほか、おなかに良い細菌を増やしてくれます。 良い細菌は悪い細菌をやっつけてくれるので、病気の予防をし てくれます。食物繊維は、ごぼうの他にも、かぼちゃや、れんこん の中に入っており、今が旬の野菜に多いです。食物繊維を毎日の 給食から探してみてくださいね。
5	金	593 / 754	◆美容ビタミンは何？◆ 正解はビタミンB2です。ビタミンB2は不足すると肌がカ サカサになったり、口内炎ができたりします。毎日みなさん が食べている給食によく入っています。それはなんでしょ う。それは牛乳です。牛乳には、カルシウムが多く入ってい るのは有名ですが、ビタミンB2もたくさん入っています。 牛乳が苦手な子も多いと思いますが、牛乳を飲んでみてくだ さいね。	17	水	603 / 768	◆何からできている？◆ 関東煮に入っている、うずら卵ではない、丸い形をした食べ物 は何か分かりますか？答えは、「がんもどき」です。「がんもど き」は、水分をしぼった豆腐に、野菜や昆布などを混ぜ合わせ、 丸めて油で揚げると出来上がります。みそやしょうゆなどと一緒 で、がんもどきも、大豆が変身した食べ物です。関東煮には、い ろいろな種類の食べ物が入っていますが、がんもどきは見つけ ましたか？箸ではさんで上手に口まで運んでくださいね。
8	月	597 / 760	◆バジルってどんな食材？◆ ハーブはたくさん種類があります。代表的なものは、バジ ル、パセリ、ローズマリーなどがあります。今日の給食には バジルを使用しました。バジルの匂いは独特なので苦手な子 もたくさんいると思いますが、そんなハーブには、免疫機能 を高める効果があることや、食べ物を消化する働きを助けて くれます。今日はバジルと鶏肉と一緒に焼いてみました。味 わって食べてみてください。	18	木	693 / 909	◆国際理解の日 中国◆ ごはん 牛乳 しゅうまい (小2こ 中3こ) 麻婆豆腐 フルーツ杏仁
9	火	646 / 825	◆冬においしい野菜 ～だいこん～◆ 冬は、大根がおいしい季節です。土の中で育つ大根は、気 温が低くなると、凍ってしまわないように栄養をたっぷりた くわえます。そのため、寒くなるほど甘い大根ができます。 今日は、大根のいつもの姿を変えて切り干し大根で登場させ ました。切り干し大根とごまを酢で一緒にあえた和え物で す。	19	金	583 / 740	◆冬においしい魚 ～たら～◆ 身が白く、雪が降る寒い時期にとれることから、漢字で、魚へ んに雪と書いて「鰯（たら）」と読みます。体の大きさが1メー トルくらいある大きな魚で、身がやわらかく、鍋料理に使われ たり、かまぼこやはんぺんなどに加工されたりして食べることが多 いです。給食では、たらの味を引き立たせる役目のゆずと一緒に 焼いてみました。ゆずの風味を感じながら食べてみてください。
10	水	612 / 786	◆日本ではよく食べられている食べ物です◆ 鉄火みそとは、みそに、炒めたごぼうや大豆、砂糖やみ りんなどの調味料を加えて作った料理です。ごぼうの食感を 楽しみながら、日本では、炒め物や煮物、汁物、サラダな どにしてごぼうをよく食べますが、日本以外の国では、ごば うは、ほとんど食べられていません。中国では、薬として使 われているそうですよ。食物繊維という栄養素が多いので、 お腹の中を掃除してくれる効果がありますよ。	22	月	731 / 880	◆2学期最後の給食です◆ 今日で、2学期の給食も最後です。2学期も、学校給食を通し て、たくさんの食材や料理を味わうことができましたか？3学期 の給食も楽しみにしていてくださいね。 24日からは、冬休みです。長い休みは、生活リズムが崩れや すくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活 を心がけましょう。