



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◆	11	木	587 / 702	◆五目うどんってなんだろう？◆
		◆市制記念日 防災食◆ 麦ごはん 牛乳 いわコロ 福神あえ カレー（レトルト）	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。			しらたま 白玉うどん 牛乳 大学芋 ひじきのあえもの 五目うどん	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や地域によって、具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◆	12	金	669 / 853	◆みんな大好きからあげ◆
		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜のおひたし 豚丼の具	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。			ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ ツナ入りじゃこキャベツ かきたま汁	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。鶏肉にしようが、にんにく、濃口しょうゆ、酒を入れてつけておきます。その後に、鶏肉をでん粉につけて油で「じゅわーっ」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370個を揚げています。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◆	15	月	583 / 760	◆給食で大豆や大豆製品がたくさん出る理由◆
		ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 野菜の香り漬け 親子煮	レモンにはビタミンCがたくさん含まれています。ビ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くことを手伝う働きや、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。			ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のみぞれあん かおりあえ さつま芋のみそ汁	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、みんな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、調味料と一緒に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くださいね。
4	木	597 / 758	◆ビーフンってなんだろう◆	16	火	707 / 894	◆食物繊維を食べよう◆
		ごはん 牛乳 ぎょうざの甘酢あんかけ (小2こ 中3こ) 野菜とビーフンの炒め物 チンゲン菜の中華スープ	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。			むぎ 麦ごはん 牛乳 オムレツ ごぼうサラダ ハッシュドポーク	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います。今日は、ごぼうの野菜が多いです。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？◆	17	水	603 / 768	◆何からできている？◆
		ごはん 牛乳 厚焼き玉子 なめたけあえ 肉じゃが	正解はビタミンB2です。ビタミンB2は不足すると肌が力サカサになります。そのため、口内炎ができたりします。毎日みなさんが食べている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。			◆お魚チャレンジデーわかさぎ◆ ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツとブロッコリーの おかかあえ 関東煮	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れますか？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ります。みそやしょうゆなどと一緒に、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、がんもどきは見つかりましたか？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？◆	18	木	693 / 909	◆野菜もたっぷり入っています◆
		レーズンロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ポテサラダ ミネストローネ	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。今日は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。			◆こくせいりかい ひ ちゅうごく◆ 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	麻婆豆腐には、野菜がたくさん入っているのを知っていますか？細かく切って、よく煮ているため形がわからなくなっているものもありますが、5種類の野菜が入っています。何が入っているか分かれますか？答えは、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうがです。にんにく、しょうがはすりおろし、ねぎは細かく切って、麻婆豆腐の風味をよくするために活躍しています。味わって食べてみてください。
9	火	646 / 825	◆冬においしい野菜～たのこ～◆	19	金	583 / 740	◆冬においしい魚～たら～◆
		ごはん 牛乳 さばの香味焼き 切干大根のごま酢あえ 吳汁	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、凍つてしまわないように栄養をたっぷりたくねます。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と一緒にあえた和え物です。			◆とうじこんだて◆ あいちの大根葉ごはん 牛乳 たらの幽庵焼き 小松菜とささみのあえ物 吉野汁	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「鱈（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、たらの味を引き立て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◆	22	月	731 / 880	◆2学期最後の給食です◆
		ごはん 牛乳 一口厚揚げのそぼろあん 鉄火みそ けんちん汁	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、ごぼうは、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。			◆セレクト給食◆ くろロールパン 牛乳 セレクトフライ キャロットサラダ 冬野菜のポトフ ★セレクトデザート	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。