

日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
11月23日は勤労感謝の日				14	金	672 / 866	◆私たちと食事 ～給食は何人で作っている?～◆
 <p>給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。給食に関わるすべての人がそれぞれの役割を果たすことで安全・安心な給食を作ることができます。感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをして、残さず食べられるとよいですね。</p>				ごはん 牛乳 い〜わくんのスペシャルカレー れんこんチップス 豆まめサラダ			給食を作る仕事をしている人を「調理員」と言います。約3600人分の岩倉市の給食は、何人の調理員さんで作っているのでしょうか？ ①10人 ②30人 ③100人 答えは、②の30人です。野菜を洗ったり切ったりすることから、料理をして、学校に運ぶまでを30人の調理員さんたちが仕事を分担して、力をあわせて行っています。おいしい給食を給食時間に間に合うように届けるために、心をこめて、頑張っています。
4	火	645 / 827	◆秋においしい食べ物～さつまいも～◆	17	月	588 / 766	◆秋の味覚～なめこについて～◆
ごはん 牛乳 豚丼の具 大学芋 もやしのごま酢あえ			秋の味覚の代表「さつまいも」は、江戸時代に薩摩地方（今の鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもは、土の中の栄養が少なくない「やせた土地」でも育ち、手がからず作りやすい作物です。そのため、第二次世界大戦はお米の代わりに主食としても食べられていました。	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のみぞれあん 磯香あえ なめこのみそ汁			今日のみそ汁には、「なめこ」が入っています。なめこの旬は9月から11月の秋頃です。この時期に採れるなめこは栄養価が高く、特においしいと言われています。なめこには、カリウムや食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整える食べ物です。 
5	水	587 / 739	◆秋にとれる旬のなすについて◆	18	火	596 / 740	◆ポトフってどんな料理?◆
ごはん 牛乳 鶏肉の生姜だれかけ じゃこキャベツ 秋なすの呉汁			今日の呉汁には、秋にとれる秋なすが入った「秋なすの呉汁」です。秋なすは、夏のなすに比べて皮が柔らかく、水分が多く、甘みやうま味が強いのが特徴です。また、呉汁は、体を温めることから、寒い季節の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ゆでキャベツ ポトフ			ポトフとは、フランスの家庭料理のひとつです。鍋に食材と水を入れ、火の近くにおいて畑仕事に出かけたところ、よく煮込んだおいしい料理が出来上がっていたことが、この料理の始まりです。ポトフには、「火にかけた鍋」という意味があります。今日は、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツを煮込んで作ったポトフです。
6	木	673 / 813	◆私たちと食事 ～大切な命～◆	19	水	642 / 821	◆にしんはどんな魚?◆
ソフトめん 牛乳 ミートソース コロコロポテトサラダ オレンジ			なぜ、毎日食事をするのか考えたことはありますか？私たちは、生きるために食事をしています。そして、私たちの食事となる食べ物にも、命があります。肉、魚、野菜など、動物や植物の命をいただいていることを忘れないでください。大切な命を無駄にしないように、好き嫌いをせず食べて、心と体の栄養にしましょう。	◆お魚チャレンジデー 「にしん」◆ むぎ 麦ごはん 牛乳 にしんの土佐煮 かおりあえ いわくらおいしい〜わ親子丼			今日のお魚チャレンジデーは、にしんです。にしんは、流線型の体と模様などが一切ない銀色の体です。背側は青緑色でおなか側は明るく白く、うろこは薄くはがれやすいです。大きさは、25から35センチメートルほどです。にしんの卵は、日本ではお正月のおせちなどに数の子としてかかせない食材です。今日は、にしんの土佐煮として、にしんという魚を味わってください。
7	金	599 / 768	◆すがたをかえる大豆～大豆が変身した食べ物を探そう～◆	20	木	593 / 745	◆国際理解の日 フィリピン◆
わかめごはん 牛乳 大豆とごぼうのかき揚げ ほうれんそうのおひたし 五目汁			今日の給食に入っている、大豆が変身した食べ物は何でしょう？答えは、五目汁の「豆腐」、大豆とごぼうのかき揚げの「大豆」です。 給食でもよく使われる「しょうゆ」も大豆からできています。しょうゆは今から2000年以上前に「ひしお」という名前で中国から伝わりました。その当時は大豆ではなく、肉や魚を材料にして作った調味料だったといわれています。	◆国際理解の日 フィリピン◆ ごはん 牛乳 チキンアドボ 大豆もやしナムル 春雨スープ バナナチップス			今日のチキンアドボは、肉と酢と醤油で煮込むフィリピンの代表的な家庭料理です。アドボという名称は、スペイン語の漬け込むに由来しており、フィリピンでは肉を調味料につけてから調理し、食品の腐敗を防ぎ、保存性を高める目的でされています。給食では、炒めて調理しています。また、アドボはお米との相性がよく、多くのフィリピン人はごはんにアドボの煮汁をかけて食べたりしているそうです。
10	月	635 / 792	◆すがたをかえる大豆～大豆が変身した食べ物を探そう～◆	25	火	574 / 732	◆カリフラワーが白いのなぜ?◆
ごはん 牛乳 ツナとおからのそぼろ 即席漬 豚汁 ぶどうゼリー			今日の給食に入っている、大豆が変身した食べ物は何か？答えは、ツナとおからのそぼろの「おから」、豚汁の「豆腐、油揚げ、みそ」です。また、今日の給食すべての料理に「しょうゆ」が使われています。おからは、大豆を水にひたして、熱を加え、それをこして豆乳を取った時に残ったものです。	愛知の米粉パン 牛乳 ひとロさわらのマリネソース 岩倉のおはなサラダ アルファベットマカロニスープ			カリフラワーは、花のつぼみを食べる野菜です。岩倉市でもたくさん作られている野菜ですが、なぜ白いのか知っていますか？カリフラワーが収穫できるくらいの大きさに育ったら、つぼみが太陽の光に当たらないように、生産者が葉で覆う作業をしています。生産者のさんの丁寧な作業により、白くてきれいなカリフラワーが出来上がります。
11	火	649 / 828	◆すがたをかえる大豆～大豆が変身した食べ物を探そう～◆	26	水	582 / 738	◆私たちと食事 ～食事のあいさつ～◆
くろロールパン 牛乳 さつまいも入りクリームシチュー きな粉ピーンズ さっぱりサラダ			大豆という豆が色々な食べ物に変身していることを知っていますか？今日の給食には、大豆が変身した食べ物が入っています。今日は、大豆ときな粉です。煎った大豆を細かくすりつぶすと、きな粉ができます。揚げた大豆にきな粉をからめた「きな粉ピーンズ」は、大豆の栄養がたっぷりのメニューです。	ごはん 牛乳 さつまいもコロック ほうれん草ともやしのあえもの ワンタンスープ			食事をする時に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表しています。そして「ごちそうさま」には、食事を作るために、準備をしたり、運んだり、料理をしたりなど、関わってくれたすべての人に感謝の気持ちがこめられています。手を合わせ、ていねいにあいさつができると良いですね。
12	水	600 / 756	◆日本でたくさん作られている果物 ～みかん～◆	27	木	658 / 800	◆竹輪のもみじ揚げについて◆
ごはん 牛乳 揚げじゃがのきんぴら 白みそ汁 みかん			さわやかな酸味と甘みがおいしい果物ですね。みかんは、日本で一番多くつくられている果物です。皮がやわらかくてむきやすいので、手軽に食べることができる果物でもあります。みかんには、「ビタミンC」という栄養素がたくさん含まれるため、風邪や感染症を予防したり、ストレスをやわらげたりする効果があります。	きしめん 牛乳 カレーきしめん 竹輪のもみじ揚げ (小2こ 中3こ) 大豆の煮物			今日の竹輪のもみじ揚げは、秋の紅葉をイメージした料理です。にんじんで、紅葉の色を出しています。ちくわは、室町時代の書物にかまぼこという名で記されているくらい古くからありました。ちくわは、鉾に見立てた棒にすり身を巻きつけた形状が蒲の穂に似ていたことに由来すると言われています。
13	木	625 / 794	◆愛知県の郷土料理～ひきずり～◆	28	金	657 / 862	◆麻婆豆腐には野菜もたっぷり入っています◆
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干大根のごま酢あえ ひきずり			ひきずりは愛知県の郷土料理で、鶏肉を使ったすき焼きのことです。すき焼きには牛肉が使われることが多いですが、愛知県では多くの家庭で鶏肉を飼育していたことから、鶏肉が使われるようになりました。鶏肉をすき焼きさなべのふちからひきずるように引っ張りだしたことから「ひきずり」と呼ばれるようになったそうです。 	ごはん 牛乳 しゅうまい (小2こ 中3こ) 寒天サラダ 麻婆豆腐			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。何が入っているかわかりますか？答えは、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうがです。