



2025/07/22NEW 2025/07/18

| by tantou

【小型パン 牛乳 マーボー焼きそば ツナマヨ】

今日は1学期最後の給食でした。
マーボー焼きそばは、表面をカリッと焼いた中華麺にマーボー豆腐をかけた仙台市のB級グルメです。
中華料理屋のまかない料理として食べられていたものが、お客さんからの要望でメニューに加えられたのが始まりと言われています。
子どもにも先生にも大人気でした。
明日からは楽しい夏休みです。早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整えて、2学期も元気に登校してきてくださいね♪



2025/07/22NEW 2025/07/17

| by tantou

【ごはん 牛乳 とうふのみそがけ 小魚入りキャベツ じゃがいものそぼろ煮】

今日の豆腐は、三重県で栽培された「フクユタカ」という大豆で作られたものです。
濃い豆乳を使っているので、濃厚な味でとてもおいしい豆腐です。
つるんとした口当たりがいい豆腐は、食欲が落ちがちな暑い時期にもぴったりです。
1年生も上手にお皿にあけて食べることができました。1, 2年には食べやすいようにスプーンを付けています。



2025/07/22NEW 2025/07/16

| by tantou

【パン 牛乳 かつおのあまから揚げ 野菜ソテー 中華風コーンスープ】

今日は、かつおのあまからあげの「かつお」についてのお話です。夏にエサを求めて北へ泳いでいくかつおを「登りがつお」、秋にたっぷり太って南へ泳いでいくかつおを「戻りがつお」といい、年に二度の旬を迎えます。血合いと呼ばれる濃い赤い部分には鉄分が多く含まれるため、貧血の予防にぴったりの食品です。ぜひお家でも食事に取り入れてください。



2025/07/22NEW 2025/07/15

| by tantou

【タコライス（ごはん スパイシーミート ゆでキャベツ チーズ） 牛乳 もずくスープ】

今日は給食で初登場の「タコライス」でした。給食では子どもにも食べやすいように、香辛料は少なめにして作っています。
子どもたちや先生からも、「定番メニューにしてほしい!」と大好評でした。



2025/07/14NEW 2025/07/14

| by tantou

【ごはん 牛乳 白身魚のカレー煮 冷麦サラダ】

京のふるさと発見ランチは、久米小学校の校区で作られた「冷麦」を使った「冷麦」サラダです。
冷麦は、小麦粉と塩と水を混ぜて作った生地を細く伸ばし、乾かして作ります。
乾燥する前の麺がくっつかないように、1本1本広げて伸ばす作業を「簀入れ」といい、プロの技術が必要です。
今日は冷麦をサラダにしました。暑い日もさっぱりと食べることができ、野菜やツナなどのタンパク質も一緒に食べることができます



2025/07/14NEW 2025/07/10

| by tantou

【ごはん 牛乳 ダルカレー アチャール】

今日のワールドランチは、ネパールの「ダルカレー」と「アチャール」です。ダルカレーは、ネパールでは定番のメニューである豆カレーです。カレーというよりは豆のスープで、辛い
ないためとても食べやすく、ごはんにかけて食べられます。ネパールでよく使われる豆は、レンズ豆・ひよこ豆・ブラックマッペなどですが、給食では大豆とえだ豆を使いました。ア
チャールは、野菜や果物の漬物で、スパイスや油、塩、酢などで味付け されていて、酸味やスパイシーさが特徴です。今日はかんきつドレッシングで和えました。どちらも食べやすく
仕上がっています。



2025/07/09NEW 2025/07/10

| by tantou

【小型パン 牛乳 ツナおろしスパゲッティ フルーツヨーグルト】

今日は夏にぴったりのツナおろしスパゲッティとレモンゼリー入りのフルーツヨーグルトです。
大根おろしは、食材の臭みを消し、料理をさっぱり食べられるという効果があります。また、おなかの調子を整え、消化をよくする働きもあります。
フルーツヨーグルトは、いつもより少しすっぱい仕上がりにりましたが、おいしそうに食べてくれていました。



2025/07/09NEW2025/07/08

| by tantou

【ごはん 牛乳 ハンバーグ こふきかぼちゃ ビーフンスープ】

この前の七夕にちなんで、今日のハンバーグもお星さまの形をしていました。1年生の子は、ハンバーグを見て「今日の給食すごいよ！」と喜んでくれていました。職員室では、こふきかぼちゃが、かぼちゃの甘味を引き立ててくれる絶妙な塩加減で、シンプルなのにおいしかったね！と話題に上がりました。



2025/07/09NEW2025/07/07

| by tantou

【ごはん 牛乳 さばのしょうがに もやしいため 高野豆腐のみそ汁】

今日は給食で初登場の高野豆腐のお味噌汁です。子どもたちが給食を食べるころには、高野豆腐に合わせみその味が染み込み、おいしく出来上がりました。毎日の食事を準備していると、お味噌汁の具に悩んだりすることもあるかと思います。そんな時は、ぜひ、高野豆腐も入れてみて下さい。



2025/07/04NEW2025/07/04

| by tantou

【小型パン 牛乳 ひやむぎ 肉団子のケチャップ炒め 七夕デザート】

みなさんは七夕の行事食は「そうめん」というのは知っていましたか？その由来は中国から伝わったもので、「さくべい」という小麦粉と米の粉を練って縄のように細長くねじったお菓子を7月7日に食べると病気をせずに過ごせる、ということからきています。やがて形をかえて、そうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと考えられています。また、他にも、そうめんを七夕の風物詩である天の川に見立てて食べるように なったという説もあります。暑い時期に冷たいそうめんは、つるつると食べやすいですね。



2025/07/04NEW2025/07/03

| by tantou

【ごはん 発酵乳 まぐろカツ ごま粉ふき芋 かきたま汁】

まぐろは、最近海外でも日本食やお寿司のブームによって世界各地で人気となりました。実は部位によって 少しずつ栄養価に違いがあり、赤身と呼ばれる部分は脂肪が少なく、良質なたんぱく質が多く含まれています。トロと呼ばれる部分は、生活習慣病を防ぐ、DHA、EPAという脂肪酸が多いです。血合いと呼ばれる濃い赤い部分は、貧血を防ぐ鉄分やビタミンEが多く含まれています。おいしくて栄養価の高いまぐろを残さず食べましょう。



2025/07/02NEW 2025/07/02

| by tantou

【パン 牛乳 ウインナーのケチャップ煮 キャベツソテー 豆乳スープ】

今日の豆乳スープは、調理員さんが人参とじゃがいもを、かわいく型抜きしてくれました。1年生の教室にいくと、「いいなーお星さんの人参！」「かわいい人参なんだから食べな！」とがんばって苦手な人参を食べてくれていました。



2025/07/02NEW 2025/07/01

| by tantou

【ごはん 牛乳 たまごやき うらかみそぼろ なすのみそしる】

今日の「うらかみそぼろ」は長崎県の郷土料理です。昔キリスト教を教えていたポルトガル人が、肉を食べる習慣がなかった信者たちに、健康にいい食べ物として肉を食べさせようと、野菜と一緒に料理することを 教えたのが始まりです。うらかみという地区で、始まったので「うらかみそぼろ」という名前になりました。

「そぼろ」といってもぼろぼろのそぼろではなく、ポルトガル語で「余りもの」という意味の「ソブラード」から「そぼろ」になったと言われています。



しっかり味付けしてあるので、ごはんのおかずにとぴったりです。

2025/07/02NEW 2025/06/30

| by tantou

【ごはん 発酵乳 春巻き ツナマヨサラダ 中華風コーンスープ】

今日は春巻きのお話です。春巻きは中国料理の点心のひとつで、肉や野菜などを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。名前の由来は、包まれた『野菜』にあります。昔、春に新しい芽を出す野菜を使っていたことから『春巻き』と名付けられたそうです。また、中国では立春になると、小麦粉で薄い皮を作り、この皮にいろいろな野菜をのせて食べる風習がありました。春巻きに似た料理は各国にあり、アメリカでは『スプリングロール』、インドネシア・フィリピンでは『ルンピア』、ベトナムでは『チャーゾー』などと呼ばれています。

給食の春巻きは、調理員さんが上手に揚げてくれていて、給食の時間でもパリパリでとてもおいしいです。



2025/07/02NEW 2025/06/27

| by tantou

【小型パン 牛乳 トマトたんめん サイダーポンチ】

みなさん、サイダーは好きですか？サイダーのような透明な炭酸飲料は、アメリカなどではソーダといいます。日本ではサイダーというひびきが覚えやすかったのか、ソーダのことをサイダーとよぶようになったようです。今日の給食ではゼリーと合わせました。好きなフルーツを切ったり、フルーツの缶詰を使っておうちでも簡単にできそうですね。



2025/07/02NEW 2025/06/26

| by tantou

【大豆のドライカレー 牛乳 コーンサラダ】

今日のふるさと発見ランチは、三重県産の「フクユタカ」という品種の大豆を使った「大豆のドライカレー」でした。
いつもの大豆よりしっかりとした食感で、いろんな先生から「今日のカレーおいしかったね！」と声をかけてもらえるほど、おいしく出来上がりました。



2025/06/25NEW 2025/06/25

| by tantou

【パン 牛乳 さかなのトマトソースがけ チキンマカロニスープ いちごジャム】

夏野菜を代表するトマトの赤い色は『リコピン』という色素によるものです。
リコピンには、がんや老化を予防する働きがあります。油と合わせたり、加熱調理されると吸収がよくなり、うま味も増します。また、日焼けを予防してくれるビタミンCや、疲れを早く回復させてくれるクエン酸、便秘改善に役立つペクチンなども含まれています。今日は揚げた魚にトマトソースをかけました。夏野菜もしっかり食べてこれからの暑い夏を乗りきりましょう。



2025/06/25NEW 2025/06/24

| by tantou

【ごはん 発酵乳 さばのみそ煮 赤じそ和え にゅう麺】

にゅうめんとは、そうめんを温かいつゆでいただく料理です。全国的に知られてはいますが、奈良県が発祥の郷土料理です。給食のさばの味噌煮は子どもたちにも食べやすいように、甘目でしっかりと味付けをしています。先生たちからは、とても好評の1品です。



2025/06/23NEW 2025/06/23

| by tantou

【ごはん 牛乳 チャプチェ キムチスープ】

キムチは、野菜、唐辛子、にんにく、香辛料などをつかって作られる韓国の発酵食品です。キムチに含まれる乳酸菌は、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。今日は焼豚、豆腐、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎと一緒にキムチスープを作りました。ピリッとした辛さとキムチの香りで食すすみます。



2025/06/23NEW 2025/06/20

| by tantou

【パン 牛乳 チリコンカン コールスロー アセロラゼリー】

チリコンカンはメキシコ料理が由来の、アメリカ南部のテキサス州が発祥とされる郷土料理です。給食でも人気の定番メニューとなりました。チリコンカンという名前の意味は、「チリ」は「チリペッパー」、「コン」は「一緒に」、「カン」は「肉」、という意味があり、「チリコンカン」は「チリペッパー味の肉」という意味になります。給食のパンとも相性があるので、付けたりはさんだりして食べている子もいます。

今日のゼリーはアセロラ味です。「アセロラって何？どんな味がするのかなー。」と、初めて出会う果物のゼリーに興味津々の子、恐る恐る食べる子と様々でしたが、「おいしい！」と食べてくれました。



2025/06/19NEW 2025/06/19

| by tantou

【ごはん 牛乳 なすとひき肉のみそ炒め 春雨サラダ】

今日のふるさと発見ランチは、三重県産の「なす」を使う予定でしたが、三重県産のなすが確保できず、お隣の愛知県産のなすに変更になりました。

なすの原産地はインドで、今では世界中で栽培されています。なすは、くせがなく、味もしみこみやすく、加熱すると食感がなめらかになります。煮物、炒め物、天ぷら、揚げ物、漬物など、様々な調理法で食べることができます。

なすの種類は、千両なす、米なす、丸なす、長なす、小なすなどの種類があり、色も白・緑・紫とバラエティー豊かです。

なすの皮には「ナスニン」という栄養素が含まれていて、ガン予防や、目の疲れをとる働きがあります。また、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や、体にこもる熱を体の外に出してくれるカリウムが^{ふく}含まれています。

今日は、なすなどの野菜と豚ひき肉を使って、みそ炒めにしました。



2025/06/19^{NEW} 2025/06/18 | by tantou

【パン 牛乳 アジフライ ゆでキャベツ パンプキンポタージュ】

かぼちゃは12月の冬至に食べるので、冬の野菜と間違えやすいのですが、実は夏から秋にかけて収穫する夏野菜です。昔は、夏に収穫したかぼちゃを大事に保存しておき、野菜の収穫が少ない冬に食べていました。かぼちゃには、カロテンやビタミンB群、ビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。

急に気温も上がり、夏が急に来た感じがします。給食でもこれから夏野菜がたくさん登場します。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



2025/06/18^{NEW} 2025/06/17 | by tantou

【ごはん 牛乳 ガパオ ビーフンスープ】

今日のワールドランチは、タイ料理の「ガパオ」です。ガパオとは、バジルという意味です。ひき肉と赤パプリカ、バジルと一緒に炒め、タイの調味料であるナンプラーや砂糖で甘辛く味付けしたものが、本場タイ料理のガパオです。このガパオを日本風にアレンジしたのがガパオライスです。辛さも控えめにして食べやすい味付けにしています。



2025/06/18^{NEW} 2025/06/06 | by tantou

【ごはん 牛乳 白身魚のお好み焼き風 ジャーグコーン ごまみそスープ】

今日は、まごわやさしい献立です。「まごわやさしい」という言葉は、日本の伝統的な食材の最初の文字をとった言葉です。「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもです。

今日の白身魚のお好み焼き風には、魚のたらが使われていて、油で揚げた上からお好み焼きソース、かつおぶし、青のりがかけられています。青のりは、無機質、ビタミンが多く、一度に食べる量は少なくとも積極的に取り入れたい食材です。

魚が苦手な子にも食べやすい味付けになっています。ぜひお家でも献立に取り入れてみて下さい。魚はタラなどの白身の魚がおすすめです。



2025/06/13NEW 2025/06/13

| by tantou

【黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 チーズ入りスパゲッティサラダ】

今日は、こつこつメニューで、カルシウムを多く取ることができるメニューになっています。チーズ入りスパゲティサラダのチーズには、カルシウム、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、牛乳の栄養素がギュツと詰まっています。その中でもカルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。成長期のみなさんは、骨の成長が活発で、特にカルシウムは積極的に摂りたい栄養素のひとつです。しっかり食べて骨を丈夫にしましょう。



2025/06/13NEW 2025/06/12

| by tantou

【ごはん 牛乳 卵焼き おかか和え 鶏じゃが】

今日の鶏じゃがは新玉の甘味がでて、とっても優しい味に仕上がりました。給食では大きな釜で大量に作るので、特に煮物などがおいしく感じられます。卵焼きも甘くて、子どもたちには食べやすい味でした。



2025/06/10NEW 2025/06/10

| by tantou

【ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 切干し大根のサラダ】

今日のかみかみメニューは、切干し大根のサラダです。切干し大根は、太陽の光で天日干しにすることにより、甘さやうま味が増えて、おいしくなります。噛めば噛むほど、その甘味やうま味を感じられるようになります。今日も調理員さんが短めにゆでて、シャキシャキとした食感を残して調理してくれました。今日で「歯と口の健康 週間」は終わりますが、これからもよく噛んで食べましょう。



2025/06/10NEW 2025/06/09

| by tantou

【ごはん 牛乳 かつおと大豆の甘辛揚げ めかぶのみそ汁】

今日のかみかみメニューは、かつおと大豆の甘辛揚げと、めかぶのみそ汁です。みそ汁に入っているめかぶは、大ぶりの乱切り状にカットしてあるので、かみごたえがあります。よくかむことで自然と食べるスピードがゆっくりになり、少ない量でも満足することができ、食べすぎを防ぐことができます。



2025/06/06NEW 2025/06/06 | by tantou

【パン 牛乳 ごぼう入りハンバーグ マヨキャベツ ミネストローネ】

今日のかみかみメニューは、ごぼう入りハンバーグです。
ごぼうは、中国から漢方薬として日本に伝えられましたが、次第に野菜として広まり、江戸時代には全国で食べられるようになりました。ごぼうには、食物繊維が多く含まれていて、お腹の中を掃除して便秘を防いでくれます。また、独特の香りと歯ごたえが特徴です。しっかりとよく噛んで食べてくださいね。
今日はマヨキャベツのキャベツもいつもより大きめにきってもらい、食感を残して調理をしてもらいました。



2025/06/05NEW 2025/06/05 | by tantou

【ごはん 牛乳 コロッケ いそ和え かみかみきんぴら】

今日のかみかみメニューは、かみかみきんぴらです。かみかみきんぴらには、歯ごたえのあるごぼう・にんじん・切干し大根・こんにゃく・いかが入っています。
いそ和えのキャベツもいつもより茹でる時間を短くし、かみかみできるように調理員さんに作っていただきました。
「歯」の健康を保つために、一口あたり30回ほど噛むと良いと言われています。噛むことを意識して食事をしましょう。



2025/06/05NEW 2025/06/04 | by tantou

【小型パン 牛乳 メンマ入り焼きそば ごぼうチップス】

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この期間の給食は、よく噛んで食べるメニューを献立に取り入れています。今日のかみかみメニューは、メンマ入り焼きそばです。食べ物をよく噛んで食べると歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。健康に過ごすためにしっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



2025/06/05NEW

2025/06/03

|

by tantou

【ごはん 牛乳 かつおカツ 即席漬け 厚揚げのみそ汁】

今日はかつおを使ったフライですが、お魚だとは気付かずに食べている子もいました。 ほんのりとしょうがが効いたフライでした。
即席漬けとは、漬け込み時間が要らない、作ってすぐに食べられる漬物のことを言います。給食では、ゆでた野菜を塩昆布で和えています。塩昆布は、うまみ成分がたっぷり含まれた昆布を塩やしょうゆで煮て塩をふかせたものです。塩昆布と和えることで、野菜にうま味や味が染みておいしくなります。



2025/06/02NEW

2025/06/02

|

by tantou

【ごはん 牛乳 ビビンバ ワンタンスープ】

ビビンバは、韓国で食べられている混ぜごはんです。ごはんの上に味付けした肉・卵・野菜の和え物を盛り付け、よくかき混ぜて食べる料理です。たくさんの食材を一度に食べることができる手軽さから、韓国の家庭では食卓やお弁当などによく登場するそうです。給食のビビンバもたくさんの食材を使っているので、美味しく食べてしっかり栄養を摂りましょう。



2025/05/30NEW

2025/05/30

|

by tantou

【パン 牛乳 アジフライ キャベツソテー ラビオリのトマトクリーム煮】

今日は、給食に初めて「ラビオリ」が登場しました。
ラビオリは、イタリア料理のパスタの一つで、小麦粉を練って作った生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜をつめたものです。四角い形やぎょうざのような形、棒のような形などいろいろな形のラビオリがあります。ゆでたラビオリに、トマトソースやクリームソースをかけて食べるのが一般的です。今日の給食ではぎょうざのようなラビオリが入っていましたね。



2025/05/30NEW

2025/05/29

|

by tantou

【ごはん 牛乳 ひじきそぼろ チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ】

今日はふるさと発見ランチで、長島町で作られた「チンゲンサイ」を使った「チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ」です。
チンゲンサイは、がんなどの生活習慣病を予防する働きがある「ベータカロテン」がビーマンの6 倍も含まれています。ビタミンAやビタミンC、葉酸などのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も豊富です。
アクやクセがなく、加熱しても栄養が失われにくいので加熱調理に向いています。



2025/05/30^{NEW} 2025/05/29

| by tantou

【ごはん 牛乳 ひじきそぼろ チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ】

今日はふるさと発見ランチで、長島町で作られた「チンゲンサイ」を使った「チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ」です。

チンゲンサイは、がんなどの生活習慣病を予防する働きがある「ベータカロテン」がピーマンの6倍も含まれています。ビタミンAやビタミンC、葉酸などのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も豊富です。

アクやクセがなく、加熱しても栄養が失われにくいので加熱調理に向いています。

2025/05/30NEW 2025/05/29

| by tantou

【ごはん 牛乳 ひじきそぼろ チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ】

今日はふるさと発見ランチで、長島町で作られた「チンゲンサイ」を使った「チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ」です。

チンゲンサイは、がんなどの生活習慣病を予防する働きがある「ベータカロテン」がピーマンの6倍も含まれています。ビタミンAやビタミンC、葉酸などのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も豊富です。

アクやクセがなく、加熱しても栄養が失われにくいので加熱調理に向いています。

2025/05/28NEW 2025/05/28

| by tantou

【パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ
ヒュッツポット エルデンスープ】

今日のワールドランチは、オランダの「ヒュッツポット」と「エルテンスープ」です。

「ヒュッツポット」はオランダの伝統的な家庭料理で、じゃがいもをベースに、にんじんやたまねぎを煮てつぶした料理です。オランダでは、ソーセージや肉の煮込みに添えて食べます。

「エルテンスープ」の「エルテン」とは、えんどう豆のことで、乾燥したえんどう豆をたまねぎ、にんじん、セロリなどの野菜と一緒にじっくり煮込んで作ります。給食ではグリーンピースのペーストで作りました。



2025/05/28^{NEW} 2025/05/07

| by tantou

【ごはん 発酵乳 いわしのかば焼き ほうれん草のひじき和え 五目豆】

今日の給食はアイアンメニューです。アイアンメニューとは、鉄分を多くとることができる料理のことです。鉄分は血を作るもとになり、成長に欠かせない栄養素の一つですが、不足しがちな栄養素でもあります。

今日は、「いわしのかば焼き」のいわし、「ほうれんそうのひじき和え」のほうれんそう、「五目豆」の大豆に、たくさん鉄分が含まれています。

五目豆は苦手な子が多いのか、1年生はたくさん残っていました。大豆は鉄分以外にもいろんな栄養がたくさん入っているので、ぜひ日ごろの食事でも取り入れてほしいです。



2025/05/26NEW 2025/05/26

| by tantou

【ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ】

マーボー豆腐は、中国の四川省という所で、約150年前に誕生した料理です。本場のマーボー豆腐はとても辛い料理で、唐辛子のピリリとした辛さと山椒のしびれるような辛さが特徴です。給食では、山椒は使わずに唐辛子を原料とした調味料である、トウバンジャンを使っていますが、辛さをおさえるために控えめにしています。今日は新玉ねぎがたくさん入っているからか、いつもより甘く仕上がりました。



2025/05/26NEW 2025/05/23

| by tantou

【パン 牛乳 ハヤシシチュー マカロニサラダ】

今日は、ハヤシシチューとマカロニサラダです。子どもにも人気のメニューです。1年生と2年生の給食の片付けのお手伝いに行くと、まだまだ上手にお箸が使えず、ごはんを最後まできれいに食べたり、片づけたりすることができない子が多いです。それでも、「ちょっとお皿が汚いから、もう少しきれいにしよっか」と声をかけると、がんばってきれいにしてくれます。調理員さんは、毎日頑張っておいしい給食を作ってくれています。苦手なものがあっても、食べられないものがあっても、感謝の気持ちで、きれいにワゴンは返したいですね。



2025/05/22NEW 2025/05/22

| by tantou

【ごはん 牛乳 メンチカツ チーズおかかサラダ ビーフンスープ】

今日は、新メニューの「チーズおかかサラダ」です。ゆでたキャベツとにんじんに、かつお節とカルシウム豊富なチーズを混ぜ、しょうゆで味付けしました。かつお節のうま味と、チーズのまろやかさが食欲をそそります。「今日のサラダおいしかったからまた出してほしい！」と新メニューを気に入ってくれた児童もたくさんいました。



2025/05/21NEW 2025/05/21

| by tantou

【黒糖パン 牛乳 しょうゆラーメン 肉団子 切干大根のサラダ】

今日は、切干大根のお話です。秋の終わりごろから冬にかけて収穫した大根を、細切りにし、太陽の光で天日干しをして乾燥させたものが、切干大根です。生の大根よりも、甘さやうまみが増え、長く保存することができます。切干大根には、体をつくるために必要なカルシウムや鉄分、お腹の調子を整える食物繊維も多くふくまれています。シャキシャキの食感がとてもおいしかったです。



2025/05/20NEW 2025/05/20

| by tantou

【ごはん 牛乳 カレー 大豆とチキンのサラダ】

今日は今年度初めてのカレーで、調理員さんがかわいく人参を型抜きしてくれました。サラダには大豆とチキンが入っていて、野菜だけではなく、タンパク質もたくさん摂ることができます。マヨネーズとケチャップで味付けしたので、しっかりした味で大豆が苦手な子も食べやすい味でした。



2025/05/19NEW 2025/05/19

| by tantou

【ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁】

今日はふるさと発見ランチで長島町で栽培された「あまりこ」が出ました。「あまり、リコピンがたっぷり入ったミニトマト」から「あまりこ」と名付けられたそうです。名前の通り、とってもあまくておいしかったです。1～3年生は窒息防止のために、調理員さんが半分に切ってくれています。



2025/05/19NEW 2025/05/16

| by tantou

【きなこ揚げパン 牛乳 チキンのトマトに コーンサラダ】

今日は、今年度初めての揚げパンでした。他のおかずも食べやすかったのか、1年生も食べ終わるのが早く、いつもよりお残しも少なかったです。きなこは、「畑の肉」といわれるほど栄養たっぷり的大豆を、炒って粉にしたものです。大豆をそのまま食べるよりも、消化吸収が良いと言われています。給食では他にもシナモンを入れた揚げパンや抹茶揚げパン、ココア揚げパン、キャラメル揚げパンなどが登場します。



2025/05/16NEW 2025/05/15

| by tantou

【ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 ごまドレサラダ】

ジャーチャン豆腐とは、揚げた豆腐を肉、野菜と炒め煮にして、とろみをつける中華料理です。ジャーチャンとは、中国語で「家庭でいつも食べる」という意味があります。それぞれの家庭で、好みの野菜や肉を組み合わせ、オリジナルの味付けで食べます。今日は、厚揚げ、豚肉、さつまあげとたくさんの野菜と一緒に炒めて、ボリュームのあるジャーチャン豆腐に仕上げました。

野菜が苦手な子、しいたけが苦手な子、厚揚げが苦手な子と、苦手なものは人それぞれで、なかなか箸が進まないようでした。それでも、自分が食べれそうなものを食べてねと声をかけると、「うーん、、、人参かなー。」と少しずつ食べてくれます。



2025/05/15NEW 2025/05/14

| by tantou

【パン 牛乳 白身魚のマリネ こぶきかぼちゃ コーンチャウダー】

マリネはフランス語で海という意味の「マリン」からきていて、本来は塩水に食材をつけた料理法がはじまりだと言われています。今では、つけ汁がレモン汁やワイン、油などにかわり、ハーブや香辛料をくわえるなど、様々なマリネがあります。

今日は、レモン汁、酢に砂糖と塩、こしょうを加えてマリネ液を作り、油で揚げたカレイと野菜でマリネを作りました。子どもにも食べやすいように、甘めに味付けをしましたが、それでもまだ酸っぱいと感じる子はいたようです。



2025/05/14NEW 2025/05/13

| by tantou

【ごはん 牛乳 親子煮 新じゃがのみそ汁】

今日は新じゃがを使ったお味噌汁です。通常のじゃがいもは、秋から冬にかけて採れるもので、収穫後にしばらく保存してから出荷されます。一方、新じゃがは、春先から初夏にかけてとれるじゃがいもので、収穫してすぐに出荷されます。通常よりも収穫時期が早いので、水分が多く、みずみずしいおいしさが特徴です。

今日はじゃがいも以外にもたくさんの野菜が入った、具沢山なお味噌汁でした。



2025/05/12NEW2025/05/12

| by tantou

【ごはん 発酵乳 鶏のからあげ 赤じそ和え わかめスープ】

今日はからあげでした。ボールのフタをあけた瞬間から、からあげのいいにおいがして、「おいそ〜はやく食べたい！今すぐ食べたい！」と、とても楽しみにしてくれていました。わかめスープもやさしい味でとってもおいしくできました♪



2025/05/12NEW2025/05/09

| by tantou

【小型パン 牛乳 カレーうどん 小魚入りフライビーンズ】

今日はカレーうどんの発祥についてお話します。カレーうどんは、東京の早稲田という学生の多い街のお蕎麦屋さんで考えられたそうです。ごはんの上にカレーをかけたものがカレーライスならば、うどんの上にカレーをかけてみてはどうか、という発想から生まれました。うどんに合うカレールウになるよう、鰹節と醤油のお出汁でカレールウを溶いて、片栗粉でとろみをつけたところ、麺との相性がピッタリで、学生たちに大人気となり、お店の看板メニューとなったそうです。



2025/05/12NEW2025/05/08

| by tantou

【ごはん 牛乳 いわしのしょうがに 即席漬け 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮】

今日は積極的に食事に取り入れたい7つの食材が全て入った「まごわやさしい献立」です。

ま：豆、大豆製品・・・厚揚げ	さ：魚類・・・いわし
ご：ごま・・・いりごま	し：きのこ類・・・しいたけ
わ：海藻類・・・塩こんぶ	い：いも類・・・じゃがいも
や：野菜類・・・白菜 人参 大根など	

一回の食事で「まごわやさしい」を全てとるのは、意識して食事を準備しないと難しいです。ぜひ一日の中で、この7つの食材を取り入れてみて下さい。



2025/05/07NEW2025/05/07

| by tantou

【パン 牛乳 コロッケのミートソースがけ 豆乳スープ】

今日はコロッケのミートソースがけです。このメニューは何十年も前から、桑名市の給食で登場しています。毎月、新しい給食のメニューが登場しますが、ずっと残っているこのメニューは子どもたちにも人気です。

「コロッケには何もかけたくない」と言っていた子も、「食べるとおいしかった！」と最後まで食べてくれました。



2025/05/07NEW 2025/05/02

| by tantou

【パン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト ミートボールのスープ煮 ジャム】

今日はジャーマンポテトです。
給食では、スライスしたたまねぎやウインナーを油で炒めて、ゆでたじゃがいもを入れて、塩コショウ、パセリで味付けして作ります。
お家ではじゃがいもをゆでずに、電子レンジで柔らかくすると、手軽に簡単に作ることができます。味付けもシンプルなので、ぜひ、お家でも作ってみてください。



2025/05/02NEW 2025/05/01

| by tantou

【ごはん 牛乳 かつおフライ もやしのサラダ たけのこのすまし汁】

今日は「端午の節句」の行事食です。
5月5日は端午の節句で、子どもの健やかな成長をお祝いする日です。
5月に旬をむかえるたけのこは、まっすぐ上に向かって育つことから、すくすく育ってほしいという願いがこめられています。また、かつおは、漢字で「勝つ男」と書くことができることから、強く元気な子に育つようにとの願いがこめられています。
ほかにも、柏餅やちまきを食べる風習もあります。ぜひお家で食べてくださいね。



2025/05/01NEW 2025/04/30

| by tantou

【パン 牛乳 野菜と豆のポルペッティーニ 春のサラダ】

今日のワールドランチは、イタリア料理の「野菜と豆のポルペッティーニ」です。ポルペッティーニとは、イタリア語で小さな肉団子という意味です。野菜と肉団子をトマトソースで煮込んだ代表的な家庭料理です。イタリア国内でも、地域によって味つけや使う食材が違うので、各家庭のそれぞれの味があります。今日は、野菜と肉団子にひよこ豆を入れてトマトソースで煮込みました。
サラダはちょうちょの形をした春らしいマカロニサラダです。



2025/05/01NEW2025/04/28

| by tantou

【カレースパゲッティ コーンスープ 牛乳】

今日は遠足予備日のため簡易給食です。
簡易給食とは、遠足の予備日や土日に学校がある時、大雪等で物資が届かない時などに実施する給食です。
今年度からメニューが一部変更になりました。
なんで今日の給食にはごはんもないの？と子どもたちは少しさみしそうでした。



2025/04/28NEW2025/04/24

| by tantou

【ごはん 牛乳 あじフライ ゆでキャベツ かきたま汁】

今日は、あじフライです。「あじ」は、味のいい魚ということで、「あじ」という名前が付いたそうです。調理員さんがサクサクに揚げてくれたので、さらにおいしいあじフライになりました。1年生には少し大きかったかもしれませんね。



2025/04/24NEW2025/04/23

| by tantou

【パン 牛乳 ハンバーグ ジャがいもとアスパラガスのソテー カレースープ】

今日は、グリーンアスパラガスのお話です。グリーンアスパラガスの周りには濃い緑色のヒラヒラがたくさんついています。このヒラヒラはいったい何でしょう？答えは葉です。みなさんは、茎とそれにくっついた葉を食べています。茎の太い部分は硬くて食べにくいので、硬い部分だけ皮をむいています。今日は、じゃがいもとアスパラガスのソテーです。味わって食べましょう。



2025/04/24NEW2025/04/22

| by tantou

【ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル チンジャオロース】

今日は桑名市で収穫された「たけのこ」を使用した、「チンジャオロース」です。
ピーマンなどの野菜も入っていましたが、しっかりとした味付けだったので、苦手な子も食べやすかったかなと思います。
給食では、餃子は焼くことができないので、揚げて作ります。焼いてないぎょうざは初めてだな・・・とつぶやきながら食べている児童もいました。



2025/04/21NEW

2025/04/21

| by tantou

【ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え じゃがいものみそ汁】

いわしには、骨を作るのに必要なカルシウムや、そのカルシウムが骨になるのを助けるビタミンDがたくさん含まれています。また、魚の油は、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。このように魚にはいいところがたくさんあるので、給食では魚を積極的に献立にとりれています。

今日の給食のいわしの梅煮は、骨まで食べられるように、やわらかく煮ています。身を崩さないように配膳するのは、1年生には難しかったかもしれませんが、がんばって配膳してくれました。



2025/04/21NEW

2025/04/18

| by tantou

【パン 牛乳 鶏肉のレモン風味揚げ マカロニソテー 春キャベツのポトフ】

今日はふるさと発見ランチで、三重県産の春キャベツを使用した「春キャベツのポトフ」です。

春から初夏にかけて収穫される春キャベツは、水分が多く、柔らかく甘いのが特徴です。今日のポトフは、春キャベツのほかにもたくさんの具材が入っていて、とてもおいしくできました。



2025/04/17NEW

2025/04/17

| by tantou

【ごはん 牛乳 桜エビ入りかきあげ 切干し大根のみそ汁】

今日のメニューはカルシウムをたくさん摂ることができる骨コツメニューです。

カルシウムが多い食材は、かきあげに桜エビが、お味噌汁に切干大根、小松菜、厚揚げが入っています。発酵乳もカルシウムがたくさん摂ることができる食材です。

今日は春の食材の「桜エビ」が入ったかき揚げでしたが、桜エビの味や香りがして、いつものかき揚げとは一味違う出来上がりになりました。



2025/04/17NEW2025/04/17

| by tantou

【小型パン 牛乳 焼きそば 3色ゼリー】

今日は焼きそばです。給食の焼きそばは、野菜をたくさん食べてもらえるように、具沢山に作っています。
ゼリーは、春らしく、見た目が鮮やかになるように、ピンク・白・緑の3色にしました。
焼きそばも3色ゼリーも好きな子が多いメニューなので、たくさんおかわりして食べてくれました。



2025/04/17NEW2025/04/15

| by tantou

【ごはん 牛乳 粉豆腐のたまごとじ れんこんサラダ 】

今日は給食では初登場の「粉豆腐のたまごとじ」でした。上手く作れるか、ドキドキしながら、一生懸命調理員さんが作ってくれたおかげで、とってもおいしくでき上がりました。
粉豆腐は、豆腐を凍らせて水分を抜き乾燥させた、高野豆腐を粉にしたものです。
高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維、丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、栄養がぎゅっとつまった食べ物です。ぜひお家でも食事に取り入れてください。



2025/04/14NEW2025/4/14

| by tantou

【ごはん 牛乳 さわらのあまずあん ビーフンスープ】

今日は、「春を告げる魚」としても有名な「さわら」に、野菜のあまずあんをたっぷりとかけた「さわらのあまずあん」です。春のさわらは身が柔らかく、さっぱりとしたのが特徴です。
今月は、旬の食材として他にも、桜エビやたけのこ、春キャベツ、アスパラガスなども登場し、春を感じられるメニューになっています。



2025/04/11NEW2025/4/11

| by tantou

【小型パン 牛乳 わかめうどん 小魚入りフライビーンズ】

入学・進級おめでとうございます。今日から給食がはじまりました。
今日は、まごわやさしい献立です。「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字の語呂合わせです。「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。これらの食べものを合わせて食べるとバランスよく栄養がとれると言われています。健康な体を作るために積極的に食べて元気に過ごしましょう。
1年生は今日が学校で食べる初めての給食でした。おかわりをたくさんした子、苦手な食べ物も頑張って食べた子、おかわりしたものの食べきれなかった子、いろんな子がいました。ぜひお家でもお子さんに給食の感想をきいてみて下さい。



2025/03/24NEW 2025/3/24

| by tantou

【ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ】
今日のふるさと発見ランチは、三重県産の「ひきわり大豆」を使った麻婆豆腐です。
大豆には、五大栄養素が全て含まれていて、中でもたんぱく質が豊富に含まれているので「畑の肉」とよばれているのはよく知られていますね。大豆に含まれるたんぱく質は、肉などに含まれるたんぱく質に比べて脂質が少ないので、消化するのに体に負担がかかりにくく、消化吸収率もよいので、体にやさしい食品です。ほかにもコレステロールを減らす、脂肪を燃焼させやすくして代謝を促進するはたらきもあります。今日は豚ひき肉や野菜と一緒に炒めて、麻婆豆腐にしました。今年度の給食は今日で最後でした。子どもたちは今年度の始まりに比べて本当によく食べるようになりました。子どもたちのますますの成長を願っています。



2025/03/24NEW 2025/3/21

| by tantou

【パン 発酵乳 あじフライ ごぼうサラダ ミネストローネ】
ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、トマトを使った具沢山のスープです。イタリアでは、季節や地方によって使う野菜が様々で、各家庭によってそれぞれの味があります。今日のミネストローネには、ウインナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マカロニが入っています。ミネストローネにパンを浸してたべている子どもたちもいました。



2025/03/24NEW 2025/3/19

| by tantou

【黒糖パン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト コーンチャウダー】
オムレツは、フライパンに油をひき、溶いた卵を木の葉型に焼いた卵料理です。具材を入れず、溶き卵を焼いた「プレーンオムレツ」のほか、チーズやひき肉、ほうれん草などの具材を入れて焼いたものもあります。卵は、体をつくるもとになるタンパク質を多く含むので、赤のグループになります。



2025/03/18NEW 2025/3/17

| by tantou

【ごはん 発酵乳 手作りヒレカツ 赤じそ和え なめこのみそ汁 お祝いデザート】

今日は、6年生の卒業を祝う、お祝い献立です。ヒレカツは、1枚1枚調理室でパン粉をつけた手作りヒレカツです。6年生のみなさんは、これまでいろいろなメニューが給食に登場しましたが、どのメニューがお気に入りでしたか？みんなで食べた小学校の給食を忘れないくださいね。中学生になっても、しっかり食事をとり、心も体も大きく成長してください。6

年生のみなさんの活躍を楽しみにしています。



2025/03/18NEW 2025/3/14

| by tantou

【ウインナードッグ(パン ウインナーのケチャップ煮 カレーキャベツ)牛乳 クリームシチュー】
今日の給食は、ウインナードッグです。ウインナーの名前の由来は、オーストラリアという国の首都「ウィーン」で作り始めたことから名付けられたといわれています。ウインナーは、豚肉などのお肉で作られているため、体をつくるもとになる「赤のグループ」の食品です。子どもたちに人気のメニューの一つになっています。



2025/03/13NEW 2025/3/13

| by tantou

【しぐれごはん 牛乳 かき揚げ 豆腐のみそ汁】
今日のふるさと発見ランチは、桑名で作られた「あさりのしぐれ煮」が入ったしぐれごはんです。「しぐれ煮」の発祥は桑名と言われています。佃煮は、タレがなくなりまで煮詰めますが、桑名の「しぐれ煮」は、鍋にあさりを入れ、たっぷりのタレで1時間30分じっくりと炊き上げています。あさがり鍋の中で浮き上がり、踊るような状態になります。この炊き方は、昔ながらの「浮き炊き製法」といい、貝の身が崩れずに身がふっくらとやわらかく仕上がります。しぐれ煮で使われているあさりには、貧血を予防する鉄分、骨や歯を丈夫にするカルシウムも含まれています。あさりの身は、とても小さいですが、その中にはたっぷりの栄養が入っています。珍しいしぐれごはんに子どもたちは興味津々でした。おいしくいただきました。



2025/03/13NEW 2025/3/12

| by tantou

【小型パン 牛乳 肉うどん 小魚入りごぼうチップス メープルマーガリン】
今日のジャムが入っている容器は、コンビニで売っているドレッシングや、アメリカンドッグについてくるケチャップ、ホテルの朝食に出るジャムなどで見かけた人もい

んね。この容器の特徴は、手を汚す心配がなく、簡単にソースをかけることができます。子どもたちは上手にパンにつけて食べていました。



2025/03/11NEW 2025/3/11

| by tantou

【ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ】
みなさんはどんなサラダが好きですか？サラダといえば、たっぷりの野菜にドレッシングやマヨネーズをかけた料理をイメージする人が多いと思いますが、まだドレッシングやマヨネーズがない時代には野菜に塩をかけて食べていました。それがサラダのはじまりだそうです。サラダという言葉はフランス語で「塩を加える」という 意味の「サラード」からきています。今日もおしくいただきました。



2025/03/11NEW 2025/3/10

| by tantou

【ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ にゅうめん ふりかけ】
今日の給食は、久米小学校6年生によるリクエスト給食でした。6年生は、2学期から今日に向けて、栄養バランス、エネルギー、価格、旬、色彩、久米小の人気のメニュー等を踏まえて班ごとに献立作成に取り組みました。そして班ごとにプレゼンテーションを行い、投票で選ばれた献立が今日の給食です。ですが、どの班もよく考えられた献立で、プレゼンテーションの発表内容もとても素晴らしいものでした。とても頼もしく成長した6年生の姿が伺えました。



2025/03/11NEW 2025/3/7

| by tantou

【揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ】
日はポークビーンズのお話です。ポークビーンズは、豚肉と大豆、野菜をトマトで煮込んだ料理です。給食では、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆をトマトジュースとケチャップで煮込みました。大豆には質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は筋肉や内臓など、体をつくるもとになり、丈夫な体をつくるためには欠かせません。揚げパンと共に人気のメニューになっています。



2025/03/07NEW2025/3/6

| by tantou

【ごはん 牛乳 さばのみそ煮 わかめのごま和え けんちん汁】

今日の給食は、「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の最初の文字をとった言葉です。「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもです。今日のわかめのごまあえには、ごまが入っています。ちいさい粒ですが、体に 必要な脂質、たんぱく質、炭水化物といった栄養素がぎっしり詰まっています。さばのみそ煮のみそだれがとても濃厚で、ごはんにととてもよく合いおいしくいただきました。



2025/03/06NEW2025/3/5

| by tantou

【小型パン 牛乳 トマトカレースパゲッティ ひじきとチーズのサラダ】

今日はひじきについてのお話です。ひじきは、暖かい海で育つ海藻の仲間です。日本では、昔から「ひじきを食すると長生きする」と言われ、食べられてきました。ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムの他に、マグネシウムも多く含まれています。マグネシウムは血の流れを良くしたり、カルシウムの働きを助けてくれます。



2025/03/05NEW2025/3/4

| by tantou

【ごはん 牛乳 ハワイアンチキン ロングライス】

今日のワールドランチは、アメリカハワイ州の「ハワイアンチキンとロングライススープ」です。ハワイアンチキンは、ハワイで有名なフルーツの一つであるパイナップルと、鶏肉と野菜を炒めたものです。ハワイは、温暖な気候のためパイナップルが育ちやすく一年中 収穫できます。果物として食べるだけでなく、さまざまな料理に使われています。ロングライススープの「ロングライス」とは、ハワイの言葉で春雨のことを言い、春雨と鶏肉を煮込んだ伝統的な料理です。パイナップルがおいしいと子どもたちはおいしくいただきました。



2025/03/04NEW2025/3/3

| by tantou

【ごはん 牛乳 三色まぜそばろ 麩のすまし汁 ひなあられ】

三月三日は、ひな祭りまたは桃の節句と言われ、子どもたちの健やかな成長と健康を願う行事です。今日の行事食の三色まぜそばろには、かんぱちそばろが入っています。かんぱちそばろとは、かんぱちの身と細かくした骨を合わせたそばろで、カルシウムがたくさん含まれています。今日の給食は、カルシウムを多めにとることができる骨コツメメニューです。



2025/03/03NEW2025/3/3

| by tantou

【パン 牛乳 スラッピージョー ゆでキャベツ かぶのクリームシチュー】

スラッピージョーは、ハンバーガー用のパンにひき肉、玉ねぎ、トマトソースなどで作ったミートソースを挟んで食べるアメリカ発祥の料理です。スラッピーとは、だらしない、汚れて

いる、なまけものなどの意味があり、食べる時に具材がボロボロと、こぼれ落ちることに由来しています。子どもたちは、こぼさず上手に楽しくいただきました。



2025/02/28NEW 2025/2/27 | by tantou

【ごはん 牛乳 さばのカレー煮 たくあん和え ひじき豆 手巻き海苔】
今日の手巻き海苔は、「桑名海苔問屋協同組合」さんからいただいた、桑名産の海苔です。海苔は海で養殖されています。海苔の養殖は、竹に海苔のタネをつけた網をかけて海の中にさしておき、そのタネが芽を出して成長するのを待ちます。海苔は寒い季節によく成長し、11月中旬ごろから摘み取りが始まります。そして焼き海苔や佃煮などに加工されます。海苔には、たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。おにぎりやお寿司など、昔からごはんと一緒に食べられてきました。それは、一緒に食べるとおいしいだけでなく、のりに含まれている多くの栄養が、ごはんだけではとることのできない栄養を補っているからなのです。給食では、海苔でごはんといじき豆とくるんで食べている子どももいました。おいしくいただきました。



2025/02/27NEW 2025/2/26 | by tantou

【パン 牛乳 かつおの甘酢炒め 中華風コーンスープ】
かつおの身は赤い色をしています。大きな体を動かし、いつもエサを探して海の中を泳ぎ続けているため、筋肉が発達しているからです。この筋肉には、赤い色をしたたんぱく質が多く含まれ、酸素をたくさん取り込んでくれます。またかつおには、疲労回復に効果があるビタミンB1、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれており栄養満点です。



2025/02/26NEW 2025/2/25 | by tantou

【ごはん 牛乳 ビーフカレー なばなとウインナーのうま塩炒め】
今日のふるさと発見ランチは、桑名産の「なばな」を使った「なばなとウインナーのうま塩炒め」です。桑名市長島町で栽培される「なばな」は、濃い緑色の葉の部分だけでなく、柔らかい茎もおいしく食べられます。11月から3月にかけて出荷され「三重なばな」のブランド名で有名になりました。今日の給食は、桑名産「なばな」が入荷できなかったため、三重県産「なばな」を使用しています。
なばなは、ビタミンCが豊富に含まれており、白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防の効果も期待できます。独特のほろ苦さをいかして、生やおひたしなどでおいしく食べられますが、豚肉やベーコン、ごまなどの油分があって香りが強いものとの相性も抜群です。ビーフカレーと一緒においしくいただきました。



2025/02/21NEW 2025/2/20 | by tantou

【ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ】

春雨は中国から伝わった食べ物で、透明で細長い形が春の雨に似ていることから「春雨」という名前がつきました。春雨には、大きく分けて２種類あり、「でんぷんはるさめ」と「緑豆はるさめ」があります。今日のサラダに使っている春雨は、「でんぷんはるさめ」でじゃがいもやさつまいもなどのでんぷん粉から作られた麺です。火が通りやすく味が染み込みやすいのが特徴です。麻婆豆腐と春雨サラダの献立は、子どもたちに人気の献立で、もっとおかわりしたいという声が上がっていました。



2025/02/19NEW 2025/2/18

| by tantou

【ごはん 牛乳 きびなごフライ 骨コツチーズサラダ おでん】

今日の「骨コツチーズサラダ」のチーズは牛乳から作られています。チーズには、カルシウム、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、牛乳の栄養素がギュッとつまっています。中でもカルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。成長期のみなさんは、骨の成長が活発で、特にカルシウムはしっかり摂りたい栄養素の一つです。また「きびなごフライ」のきびなごにもカルシウムが含まれています。今日のサラダはキャベツとにんじん、ひじき、チーズとドレッシングで和えました。



2025/02/18NEW 2025/2/17

| by tantou

【ごはん 牛乳 オムハヤシ フルーツヨーグルト】

オムハヤシの「オム」はオムレツの事、「ハヤシ」はハヤシシチューの事です。今日はオムレツに入っている卵のお話です。卵は食べ物を３つの働きの赤、黄、緑にわけた時、筋肉などを作るたんぱく質を多く含むので、体を作る赤色に入ります。卵料理は、たくさんの種類があり、ゆで卵や目玉焼きなどの簡単なものまであります。今日はオムレツにハヤシシチューをかけて食べました。本校ではハート型や星型に型抜きされた野菜の入ったハヤシシチューに子どもたちは、見た目も楽しんでいただきました。



2025/02/17NEW 2025/2/14

| by tantou

【ココア揚げパン 牛乳 チリコンカン こまつなとツナのサラダ】

今日はアイアンメニューです。「小松菜とツナのサラダ」の小松菜には鉄分をはじめ、カルシウム、ビタミンも沢山含みます。中でも鉄分は血を作るもとになり、成長期には欠かせない栄養素の一つです。今日は、小松菜とキャベツとツナをサラダにしてみました。小松菜の歯ごたえがシャキシャキしておいしいですね。他にも、ココア揚げパンの「ココア」や、チリコンカンの「大豆」にも鉄分が多く含まれています。今日は子どもたちに人気の献立でした。



2025/02/13NEW 2025/2/13

| by tantou

【ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 にんじんサラダ ごまみそスープ】

今日のふるさと発見ランチは、桑名市多度町で作られた、にんじんを使った「にんじんサラダ」です。日本へは、中国から伝わった東洋系にんじんと、ヨーロッパから伝わった西洋系にんじんがあります。現在よく使われているオレンジ色のにんじんは西洋系にんじんで、一年中スーパーマーケットや八百屋さんなどで売られています。にんじんは、カロテンが豊富なた

め、緑黄色野菜に分類されます。カロテンには、目や皮ふの粘膜を健康に保つ働きがあります。その他にも葉酸やビタミンC、食物繊維などが多く含まれ、とても栄養価が高い野菜です。生で食べたり、炒め料理、煮込み料理とさまざまな料理に使われ、また、いろどりの点でも欠かせません。今日のにんじんは、有機質肥料を使用し、農薬や科学肥料を使わずに育てられました。そのため、とても甘く子どもたちに人気の一品でした。



2025/02/13NEW

2025/2/12

| by tantou

【パン 牛乳 かぼちゃの焼きビーフン 肉団子と大麦のスープ】
ビーフンは米粉からできており、中国や東南アジアでよく食べられています。ビーフンは細いものから太いもの、きしめん状の平たいものまで多くの種類があります。調理方法は、スープに入れたり、豚肉、エビ、野菜などを加えて炒めた焼きビーフンが一般的です。今日はビーフンを、豚ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、干しいたけと炒めた「かぼちゃの焼きビーフン」でした。



2025/02/12NEW

2025/2/10

| by tantou

【ごはん 発酵乳 鶏の唐揚げ ごま和え 高野豆腐の煮物】
発酵乳は牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させたもので、ヨーグルトや飲むヨーグルトとも呼ばれます。発酵することにより、たんぱく質が消化吸収されやすくなっています。また、発酵乳に含まれる乳酸菌は、お腹の調子を良くしたり、免疫力を高めて、風邪をひきにくくする効果もあります。今日は鶏の唐揚げと共に人気のメニューでした。



2025/02/12NEW

2025/2/7

| by tantou

【小型黒糖パン 牛乳 みそラーメン シュウマイ 大根サラダ】
大根 は、冬の寒い時期に収穫される野菜 で、寒さに強く保存性にも優 れているので、冬の食卓には欠かせない食材 のひとつです。大根 は、大根おろしやサラダなど生で食べたり、煮たり漬物 にして食 べたりとなじみのある野菜 です。根 の部分 は淡色野菜 で、葉は緑黄色野菜 に分類 されます。さらに大根には、食物繊維 が多く含 まれていて腸内細菌 の働きを助け、おなかの調子を整 えるのに役立つ成分です。みそラーメンと共においしくいただきました。



2025/02/07NEW

2025/2/6

| by tantou

【かんぱちそぼろごはん(ごはん かんぱちそぼろの具) 牛乳 わかめスープ】
今日は「まごわやさしい献立」です。「まごわやさしい」という言葉の「さ」は魚のことです。今日は「カンパチ」という魚を使ったそぼろごはんです。「カンパチ」はアジ科ブリ属の魚の一種で、ブリやヒラマサと同じ仲間です。世界中の海に分布しており、日本では、北海道から沖縄まで各地で水揚げされます。その多くは沿岸沿いの水深20メートルから70メートルを群れで移動しながら、アジやイワシなどの小魚や甲殻類をえさとしてすごしています。今日は「カンパチ」をそぼろにしました。



2025/02/07NEW

2025/2/5

| by tantou

【パン 牛乳 照り焼きハンバーグ マヨキャベツ スプジウム】
今日のワールドランチは「スプジウム」です。日本からの遠いカリブ海にある「ハイチ」という国の料理です。ハイチでは独立した記念日の1月1日に各家庭でスプジウムが作られます。かぼちゃのオレンジ色の部分をすりつぶして、さらに裏ごしして、肉や野菜やパスタといっしょに煮込みます。かぼちゃの自然な甘味に包まれる、とてもおいしい料理です。子どもたちに人気の一品でした。



2025/02/05NEW

2025/2/4

| by tantou

【ごはん 牛乳 あじの甘辛揚げ 赤じそ和え たぬき汁】
たぬき汁は、古くはたぬきの肉をごぼうや大根などと一緒に煮たみそ汁であったことから、この名前がつきました。しかし、たぬきの肉は臭いがきついことや、動物の肉を食べることが禁止されていたお坊さんたちによって、たぬきの肉の代わりに、ちぎったこんにゃくを油で炒めて、みそ汁にすると味が似ていることから精進料理として広まりました。とても寒い日だったので、温かいたぬき汁は、体も心も温まりました。



2025/02/04NEW

2025/2/3

| by tantou

【ごはん 牛乳 ヤンニョムちくわ 根菜サラダ 白菜スープ】
「ヤンニョム」は、お隣の国、韓国の合わせ調味料です。韓国料理の多くは、この合わせ調味料「ヤンニョム」が使われています。「ヤンニョム」は、とうがらし、コチュジャン、しょうゆ、にんにく、果物なども使って作られています。焼肉などの肉料理や、キムチやチゲ、ナムルなどの味付けにも使われます。今日は、油で揚げたちくわに、ヤンニョムをからめて仕上げました。初めて見るヤンニョムちくわに子どもたちは、驚いた様子でしたが、おいしくいただきました。



2025/02/04NEW

2025/1/31

| by tantou

【小型パン 牛乳 ペスカトーレ 大豆サラダ】
今日のワールドランチは、イタリア料理のペスカトーレです。ペスカトーレとは、「漁師」という意味で魚介類をたっぷり使った料理のことです。漁師が売れ残りの魚介類をまとめてトマトソースで煮込んだものが始まりといわれています。これを次第にスパゲッティのソースとして使うようになったそうです。今日の給食のペスカトーレには、いか・さばが入っています。魚介のうま味がギュッと詰まったトマトソースです。



2025/01/30NEW 2025/1/30

| by tantou

【ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 即席漬け 豚汁 節分豆】
少し早いですが、今日の献立は、節分にちなんだ節分メニューです。今年の節分は、2月 2日ですね。節分は、季節を分ける日で季節の変わり目は、病気や災害が起こりやすく、昔の人は、こうした災害は鬼が持ってくると信じていました。節分の日には、家から鬼を追い出すために豆まきをして自分の年より一つ多く豆を食べて、一年の健康を願います。その他にもいわしの頭を 柊という木の枝にさして、鬼を追い払う風習もあります。
今日の給食は、いわしのしょうが煮と節分豆です。1年生の教室ではいわしを食べることで悪い気を払って健康で過ごすことができるといわれている話をしました。ほとんど子どもたちがいわしを残さず食べていました。



2025/01/30NEW 2025/1/29

| by tantou

【小型パン 牛乳 ほうとう ツナサラダ いちごジャム】
給食週間 5日目は、山梨県の郷土料理の「ほうとう」です。昔は、山梨県での米栽培が難しかったので、代わりに小麦を栽培していました。そのため、小麦を使って麺を作る文化が生まれ、太くて平べったい独特な麺の「ほうとう」が生まれました。「ほうとう」の由来は、山梨県の有名な戦国武将である武田信玄が、その刀で食材を切って作ったことから、漢字で宝の刀と書いて「ほうとう」と名付けられたと言われています。「ほうとう」は、平打ち麺にかぼちゃ、きのこ、野菜、肉を加えて、みそ仕立ての汁で煮込みます。体がぽかぽか温まるので、寒い冬にはぴったりの料理でした。

