

11月30日の給食

投稿日時：2023/11/30 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・じゃこと昆布の混ぜごはん・鶏のから揚げ・ごま酢和え・あおさのみそ汁・早香】

＜給食メモ＞

里いもは日本で最も古い野菜の1つで、栽培の始まりは古すぎて分からないほどです。日本の祖先が日本にやってきたときに、一緒に来たとも言われています。里いもという名は、山芋が山でできる芋なのに対して、里の畑で作る芋なので「里のいも」と呼ばれたことからつきました。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、里いも



11月29日の給食

投稿日時：2023/11/29 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ごまごはん・ししゃものバター醤油焼き・油揚げともやしの和え物・大根のみそ汁・クリーム大福】

＜給食メモ＞

ごまは、種をまいて30日くらいで花が咲いて実がなります。実の中は、4つの部屋に分かれていて、1つの部屋に20粒ほどの種が入っています。この種が私たちが食べているごまです。小さなごまですが、カルシウムや鉄などの無機質やビタミン・脂質・たんぱく質・食物繊維と栄養たっぷりです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、キャベツ



11月28日の給食

投稿日時：2023/11/28 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ワンタン麺・コールスローサラダ・ヨーグルト】

＜給食メモ＞

寒くなると、体は低い気温に対していつもの体温を保とうとするので、特に体の中の活動量が多くなります。これからが1年で1番寒い季節になるので、エネルギーが必要になります。冬は食事の量や質をよくして、スタミナをつけることが大切です。寒さに負けないためにも、しっかり食べて体の中を温めましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、キャベツ

11月27日の給食

投稿日時 : 2023/11/27 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・回鍋肉・もやしとキャベツのナムル・小魚アーモンド・サイダーポンチ】

<給食メモ>

シュワシュワした飲み物の代表といえばサイダーです。日本に炭酸飲料が持ち込まれたのは160年程前だと言われています。水に砂糖・酸味料などを合わせて炭酸ガスを溶かして作るサイダーは基本的には無色透明の飲み物ですが、今では色々な味が販売され、色が付いたものもあります。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、キャベツ



11月24日の給食

投稿日時：2023/11/24 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・さばの塩麴焼き・切り干し大根の煮付け・かぼちゃのみそ汁・早香】

<給食メモ>

今日は「和食の日」です。和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。お湯にみそを溶かしただけではみそ汁とは言いません。また、煮物やお浸しなど、様々な料理の味の鍵にもなります。今日のみそ汁のだしは、煮干しとかつお節で取りました。和食についてのプリントも配ったので、ぜひ読んでみてください。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、小松菜



11月22日の給食

投稿日時：2023/11/22 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・親子煮・きゅうりの土佐漬け・豆腐と白菜のすまし汁・バナナ】

<給食メモ>

みなさんは、給食の準備をする前に手洗いや身支度、健康観察を行っていますね。白衣や帽子は、髪の毛や服に付いたゴミやほこり、ウィルスが給食に落ちないようにするためです。マスクは、つばや咳、くしゃみと一緒にウィルスが飛び散るのを防ぎます。給食当番はみんなの給食を代表して配る大事な仕事です。身支度を完璧にしてから行いましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご、鶏肉、にんじん



11月21日の給食

投稿日時：2023/11/21 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・和風スパゲティ・ひじきのマヨぽんサラダ・手作りチョコバナナケーキ】

<給食メモ>

にんじんは和・洋・中どんな料理にも合う野菜です。給食でも欠かせない野菜の1つで、使わない日はないというくらい大活躍しています。以前は独特な香りがあるため苦手とする人がたくさんいたそうです。しかし、今では品種改良が行われ、香りは優しくなり、甘味も増したことで食べやすくなりました。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



11月20日の給食

投稿日時：2023/11/20 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・底なしイ〜カのするめごはん・五目卵焼き・わかめとえのきのみそ汁・天晴れレモンゼリー】

<給食メモ>

今日は最後のお話給食。「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」より「底なしイ〜カ」と「天晴れレモン」です。「天晴れレモン」は本の中ではアメです。それをなめると不思議なことに天気が晴れに変わります。「底なしイ〜カ」は食べると胃袋の中に「胃イカ」が住み着いて、いくらでも食べられるようになるけど、食べ方を間違えると……。気になる人は読んでみてください。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



11月17日の給食

投稿日時：2023/11/17 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・ぶりフライ・小松菜ののり和え・かぶのみそ汁・千葉県産お米のムース】

<給食メモ>

千産千消とは、千葉でとれた食べ物を千葉で消費、食べてしまおうという取り組みです。たくさんの自然と温かい気候に恵まれた千葉県にはおいしい食べ物がたくさんあります。どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。今日は千葉県産の牛乳・ぶり・小松菜・にんじん、我孫子産のお米・かぶを使いました。

本日の我孫子産食材：米、かぶ

本日の千葉県産食材：牛乳、ぶり、小松菜、にんじん



11月16日の給食

投稿日時：2023/11/16 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・黒糖パン・シェパーズパイ・百味ビーンズサラダ・ポテトスープ・ひとくち牛乳プリン】

＜給食メモ＞

今日はおはなし給食第2弾。ハリーポッターです。ハリーはホグワーツ魔法魔術学校でたくさんの仲間たちと勉強しました。今回は魔法界のお菓子、百味ビーンズをいろいろな種類の豆のサラダにしました。主菜はシェパーズパイ。このお話の舞台であるイギリスの代表的な料理で、パイの代わりにマッシュポテトをのせたミートパイです。シェパーズは「羊飼ひ」を意味し、本来は羊のひき肉を使って作るそうですが、給食では豚肉で作りました。本では校則を破ったハリーが先生に罰を言い渡された後の夕食シーンに出てきます。ボリュームのある本ですが、ぜひ読んでみてください。

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、小松菜



11 月 15 日の給食

投稿日時 : 2023/11/15 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ハヤシライス・さつまいもと大豆のサラダ・みかん】

<給食メモ>

みかんには、ビタミン C が多く含まれていて、かぜ予防に効果があります。また、熱や空気に弱いビタミン C を生のままで食べられるのも、みかんのいいところです。みかんの酸っぱい味のもとの「クエン酸」は、疲れをとる働きがあります。みかんでビタミン C をたくさんとって、かぜをひかない体を作りましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、さつまいも



11月14日の給食

投稿日時：2023/11/14 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・秋刀魚ごはん・大根と油麩の含め煮・田舎汁・カシューナッツ・りんご】

<給食メモ>

さんまは、秋の代表的な魚の1つです。さんまにはビタミンやカルシウム、鉄分などたくさんの栄養が含まれています。中でもビタミンDは骨を丈夫にする働きがあります。また、さんまの脂肪には脳の働きをよくして、イライラの解消にも効果があります。「食欲の秋」といわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。すすんで食べましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、里いも、だいこん、にんじん、ほうれん草、小松菜



11月13日の給食

投稿日時：2023/11/13 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・豆腐のうま煮・キムチスープ・スイートポテト春巻き】

＜給食メモ＞

キムチは韓国の伝統的な漬け物で、種類は200種類以上あるそうです。キムチが日本の漬け物と違うところは、「唐辛子」を使っているところです。唐辛子には「カプサイシン」という辛み成分が含まれています。このカプサイシンが胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化をよくしてくれたりします。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、さつまいも、にんじん



11月10日の給食

投稿日時：2023/11/10 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・じゃがいもとウィンナーのトマトライス・鮭のポテト焼き・アルファベットスープ・柿】

<給食メモ>

じゃがいもの旬は2回あり、10～11月の秋と、5～6月の夏の初めがたくさんとれます。秋のじゃがいもはホクホクとした食感が特徴です。貯蔵ができるので、1年中出回っています。保管の時に日に当たると芽が出たり皮が緑になったりしますが、そこには「ソラニン」という毒が含まれているので、料理の時は必ず取り除きましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、鶏肉、にんじん、小松菜



11月9日の給食

投稿日時：2023/11/09 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・カレーうどん・しらすと大根のサラダ・さつまいもパイ】

<給食メモ>

カレーうどんを最初に作ったのは、おそば屋さんだと言われています。カレーうどんはかつおのだし汁を使って作ります。それがうどんに合う味になる秘訣だそうです。給食のカレーうどんもかつおだしを使って、ルーは使わずに片栗粉でとろみをつけました。カレーうどんはすするとおつゆがはねるので、お椀を持って静かに食べましょう。

本日の我孫子産食材：さつまいも、さつまいも（一部をにこにこ学級の畑でとれたものをいただきました）

本日の千葉県産食材：牛乳、さつまいも、小松菜



11月8日の給食

投稿日時：2023/11/08 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・レバーと根菜のかみかみ和え・にら玉汁・小魚カシューナッツ・果汁グミ(青リンゴ)】

＜給食メモ＞

11月8日の今日は「いい歯の日」です。皆さんは食事をするときによく噛んで食べていますか？ よく噛んで食べている人は20～30回噛んで食べています。よく噛むとあごが発達し、歯並びがよくなったり、歯みがきをしやすくなったり、むし歯になりにくくなります。今日の根菜やグミ、小魚などをよく噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、たまご



11月7日の給食

投稿日時：2023/11/07 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・白樺派のカレーライス・福神漬け・こんにゃくのきんぴら・抹茶大豆】

<給食メモ>

きんぴらは、日本に昔からある料理の1つです。きんぴらに使われているごぼうは江戸時代、力の付く食べものと考えられていました。また、食物繊維がたくさん入っているので、強い歯ごたえがあります。そこから力持ちで有名だった金平(きんぴら)の名前が付いたと言われています。金平は、金太郎として知られている坂田金時の息子です。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳



11月6日の給食

投稿日時：2023/11/06 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ウィンナーとしめじのピラフ・白身魚のタルタルソース焼き・鶏肉とレンズ豆のスープ・オレンジ】

<給食メモ>

今日は図書室とコラボしたお話給食です。今日は「やきざかなののろい」という絵本から、焼き魚を作りました。主人公は焼き魚がきれいな少年。お寿司は好きですが、焼き魚は嫌い。夕食の焼き魚を食べたふりをして散らかしてしまった少年のもとに大きな焼き魚が現れて……。図書室に本があるので、ぜひ読んでみてください。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳



11月2日の給食

投稿日時：2023/11/02 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ビビンバ丼・トック入リスープ・小魚アーモンド・柿】

＜給食メモ＞

ビビンバは給食の人気メニューの1つです。お隣の国、韓国の料理で「ビビン」は混ぜる、「バ」がごはんという意味で、ぜんまいとひき肉を炒めて作った肉みそと、ほうれん草やにんじん、だいこんなどの野菜を使ったナムルをご飯に混ぜて食べます。本場の韓国では、混ぜれば混ぜるほどおいしくなると言われているそうです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、だいこん、小松菜、たまご



11月1日の給食

投稿日時：2023/11/01 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・豆まめみそ豆・すき焼き風煮・梅かつお和え・りんご】

<給食メモ>

お寿司、天ぷらとならんで「すき焼き」は日本人の大好きな料理の1つです。江戸時代、農具で使う「すき」の上でたれに漬け込んだ鴨や鷹、カモシカなどの肉を焼いたのが始まりです。甘辛く味付けしただし汁を使う関東風や、砂糖、しょうゆ、酒などで肉に直接味付けする関西風などがあります。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、ほうれん草、小松菜

