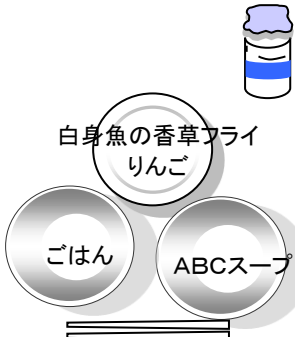
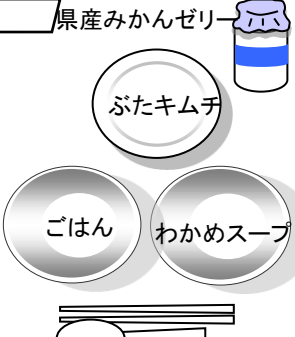
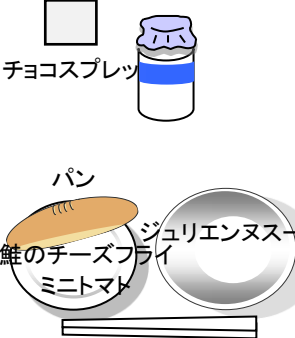
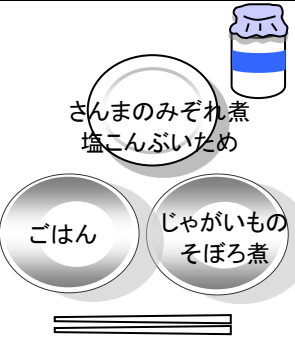
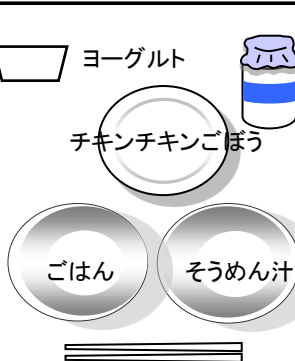


<p>11日 月曜日</p>	 <p>白身魚の香草フライ りんご</p> <p>ごはん ABCスープ</p>	<p>今日の給食メニューについて</p> <p>今日の給食メニューは、琴芝小学校の6年生が家庭科でかんがえたメニューです。テーマは「みんな大好きABCスープとごはん」です。ごはんを主食とし、人気メニューであるABCスープを入れています。また、白身魚の香草フライ、りんごをつけて、栄養バランスのよいメニューにしあげました。のこさずいただきます。</p>
<p>12日 火曜日</p>	 <p>県産みかんゼリー</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>キムチについて</p> <p>キムチは韓国の漬物です。キムチの種類は80種類以上あるといわれます。寒さの厳しい韓国で冬の間の野菜保存の手段として考えだされたものです。キムチという名前は、野菜が塩水にしずんだという意味の「キムチェ」からきています。味はしょっぱいもの、そうでないもの、唐辛子辛いもの、そうでないもの、家庭によって味が異なります。発酵食品なので、乳酸菌を含み、ビタミンも多くなります。キムチは唐辛子やにんにく、しょうがなどいろいろな薬味が含まれていて、健康づくりにも重要な役割をしています。</p>
<p>13日 水曜日</p>	 <p>チョコスプレッド</p> <p>パン</p> <p>鮭のチーズフライ ミニトマト</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>ジュリエンスープについて</p> <p>今日はジュリエンスープについて説明します。ジュリエンスープというのは、フランス語です。細切りにしたという意味です。じゃがいもやにんじんなどの食材をほそく切ったスープのことをいいます。フランス語には、野菜の切り方で名がついたものが他にもあります。たとえば、マセドアンサラダです。1cmのさいころ状にした材料をあわせて作ったサラダのことをいいます。料理名によって、その食材の切り方が特徴づけられるのは、とても楽しいですね。</p>
<p>14日 木曜日</p>	 <p>さんまのみぞれ煮 塩こんぶいため</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろ煮</p>	<p>さんまについて</p> <p>今日は、「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。今日はだいこんおろしをみぞれに見立てて、煮てあります。</p>
<p>15日 金曜日</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん そうめん汁</p>	<p>今日の給食メニューについて</p> <p>今日の給食は琴芝小学校の6年生がかんがえたメニューです。テーマは「人気バランス」です。人気メニューと栄養バランスの2つにポイントをしばってかんがえたメニューです。チキンチキンごぼうは、ナンバー1の人気メニューですね。そうめん汁はにんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎなどの野菜やきのこをたっぷり入れ、大豆製品の豆腐もいれています。さらに、そうめんをいれることで、食べやすくなります。また、デザートにヨーグルトもついた栄養バランスのよいメニューとなりました。のこさずいただきます。</p>