



ランチタイム♪

2月3日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- えほうてまき 恵方手巻
- なめこの味噌汁
- いわしのかばやき イワシの蒲焼
- なのはな 菜花のからし和え
- ふくまめ 福豆
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きのう せつぶん 昨日は節分、そこで今日は節分献立！ えほうまき かんさい 恵方巻は関西から
つた しょくぶんか ほんらい ふとまき 伝わった食文化で本来は太巻ですが、きゅうしょく てまき 給食は手巻でどうぞ。
えほう としがみさま ほうかく ことし えほう せいなんせい 恵方とは歳神様のいる方角で、今年の恵方は、西南西です。
せいなんせい む ごうかい 西南西を向いて豪快にかぶりつきましょう。さて三択問題。
おに なん にお にかて ①なのはな ②いわし ③ニンク 鬼は何の臭いが苦手でしょう？
せいかい いわし ② 正解は ② 鰯 でした。しっかり食べて悪鬼を滅殺しよう！

日義小中学校 給食室

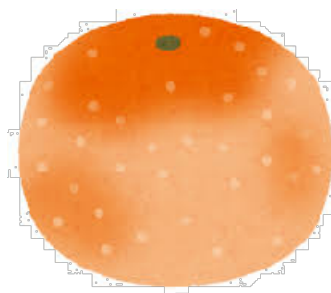


ランチタイム♪

2月4日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- エービーシー
ABCスープ
- とり おい やき
鶏の美味だれ焼
- シーザーサラダ
- れいとう
冷凍ミカン
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう ちゅうがく ねんせい きぼうこんだて きのう りっしゅん こよみ うえ
今日は中学1年生の希望献立です。昨日は立春で暦の上
では春となりましたが、そと ゆき つ ま しろ ふゆげしき
外は雪が積もり、真っ白な冬景色。
そこへほんじつ
本日のデザート、れいとう
冷凍ミカンです！ ゆき ひ あたた
雪の日に暖かい
へ や た つめ あじ
部屋で食べる、冷たいミカンのお味は、いかがでしょうか？
さて、さんたくもんだい
三択問題！ せいさんりょうにほんいち
ミカンの生産量日本一は、なにけん
何県でしょう？
① しずおかけん ② わかやまけん ③ えひめけん 正解は ② わかやまけん
静岡県 和歌山県 愛媛県 和歌山県 です。

日義小中学校 給食室

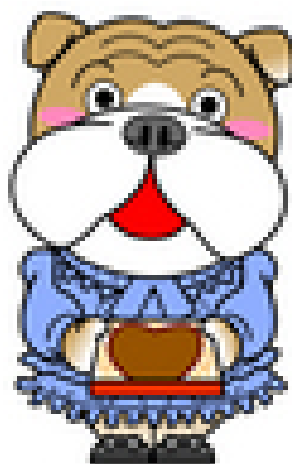


ランチタイム♪

2月5日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- とんこつ 豚骨ラーメンスープ
- あじつけにたまご 味付煮玉子
- いかくんサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう こんねんとはつとうじょう とんこつ め あ
今日は、今年度初登場の「豚骨ラーメン」を召し上がれ！

もんだい とんこつ はっしょう ち
ここで問題！ 豚骨ラーメン発祥の地は、どこでしょうか？

ほっかいどう しこく きゅうしゅう せいかい きゅうしゅう
①北海道 ②四国 ③九州 …… 正解は ③九州 でした。

いちもん の うずまきもよう
さて、もう一問！ ラーメンに載っている渦巻模様をした

じつ おもて うら まる ばつ
ナルト。実は、このナルトには表と裏がある？ ○か×か？

せいかい まる み ほう おもて
正解は ○ でした。ひらがなの「の」に見える方が表です。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪



2月6日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ゆかりごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- ちくぜんに 筑前煮
- カップ^デヤクルト
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう きゅうしょくしつとくせい ちくぜんに め あ くだ
今日は、給食室特製の「筑前煮」をお召し上がり下され！

もんだい ちくぜんに はっしょう ち
ここで問題です！「筑前煮」発祥の地は、どこでしょうか？

ほっかいどう しこく きゅうしゅう せいかい きゅうしゅう
①北海道 ②四国 ③九州 …… 正解は ③九州 でした。

いちもん ちくぜんに う ちくぜんのくに
さて、もう一問！「筑前煮」が生まれた、かつての筑前国

きゅうしゅうふくおかけん ふくおか ちくぜんに い なん よ
である九州福岡県。福岡では筑前煮と言わずに何と呼ぶ？

に に に せいかい に
①がめ煮 ②どて煮 ③じぶ煮 …… 正解は ①がめ煮 でした。

日義小中学校 給食室

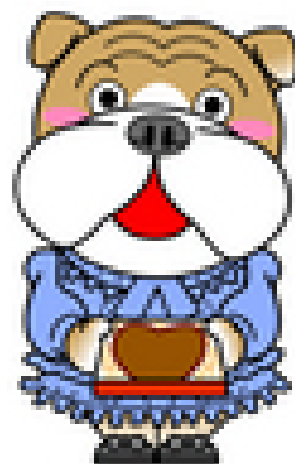


ランチタイム♪

2月7日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ヒレカツ
- いよかん
- チキンカレー
- ふくじん 福神サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

げつようび ぜんきせんぱつこうこうにゆうし きょう じゅけんせいおうえんこんだて
月曜日は前期選抜高校入試。今日は受験生応援献立です。

このヒレカツを食^たべれば絶対^{ぜったい}に勝^かつ！ チキンカレーなので
キチンと勝^かつ！ サイドメニューの福神^{ふくじん}サラダは、七福神様^{しちふくじんさま}
からの御加護^{ご か ご}があることでしょう。そして、恒例^{こうれい}の伊予柑^{いよかん}。
これは「いい予感^{よかん}♪」です。しっかり食^たべて、頑張^{がんば}ってね！

日義小中学校 給食室

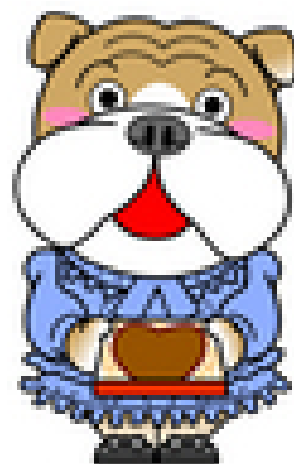


ランチタイム♪

2月10日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- はるさめ 春雨スープ
- ヤンニョムチキン
- もやしナムル
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう かんこくりょうり 今日^{きょう}は韓国料理^{かんこくりょうり}です。ヤンニョムチキンは、あげた^あ鶏肉^{とりにく}に「ヤンニョム」という名前の甘辛い調味料^{なまえ あまから ちょうみりょう から}を絡めたもので世界^{せかい}では「韓国風フライドチキン」^{かんこくふう}として人気のメニュー^{にんき}。ここで問題！ 韓国^{かんこく}の総人口^{そうじんこう}は約何人^{やくなんにん}でしょう？ ①5千人 ②5千万人^{せんまんにん} ③5千億人^{せんおくにん} … 正解^{せいかい}は ②5千万人^{せんまんにん} でした。日本^{にほん}の約半分^{やくはんぶん}。ちなみに北朝鮮^{きたちょうせん}は、さらに半分^{はんぶん}になります。



ランチタイム♪



2月12日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- きなこ^{あげ}揚パン
- ウィンナーポトフ
- チキンマリネ
- グレフルゼリー
- 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きなこ^{あげ}揚パンは木曾福島^{きそふくしま}の名店^{めいてん}「かねまるパン店」^{てん}さんの
コッペパン^{つか}を使って^どつくりました。200℃という^{こうおん}高温^{あぶら}の油
でサッと^あ揚げて「きなこ」^{ていねい}を丁寧^{もんだい}にまぶします。さて問題！
「きなこ」とは何^{なん}の粉^{こな}でしょうか？ ①小麦^{こむぎ} ②大豆^{だいず} ③大麻^{たいま}
正解^{せいかい}は ②大豆^{だいず} でした。ちなみに「大麻」^{たいま}の所持^{しよじ}または使用^{しよう}
は麻薬取締法^{まやくとりしまりほう}によって、7年^{ねん}以下^{いか}の懲役^{ちようえきけい}刑^かが科せられます。

日義小中学校 給食室

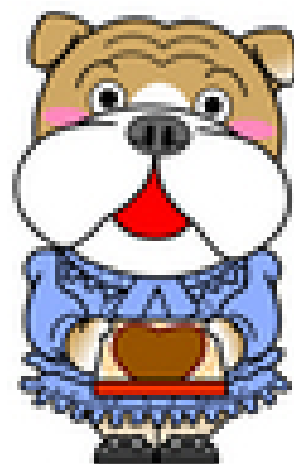


ランチタイム♪

2月13日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- じゃがいもの味噌汁^{みそしる}
- 焼きさけ^{やきさけ}のおろしポン酢^す
- ゴマあえ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

わしょく にほんじん ながい ひけつ とく さかな
和食は日本人が長生きできる秘訣のひとつです。特に魚は
けつえき にく はんたい はたら にく
血液にとって肉と反対の働きをします。肉は「ドロドロ」に
さかな
魚は「サラサラ」に。魚を食べることで血管が詰まる病気を
よぼう ながい わけ
予防できて、長生きにつながる、という訳です。もうひとつ
とくちょう ほうふ やさい やさい せっしゅりょう じゅみょう めいかく
の特徴は豊富な野菜です。野菜の摂取量と寿命には、明確な
せい そうかん やさい おお た じゅみょう なが
正の相関があり、野菜を多く食べるほど寿命が長くなります。

日義小中学校 給食室

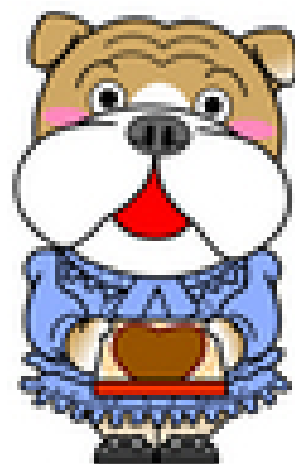


ランチタイム♪

2月14日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ・ スパゲティー
- ・ ミートソース
- ・ コーンサラダ
- ・ チョコレートケーキ
- ・ ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう 今日^{きょう}はバレンタインデー。きゅうしょくしつ 給食室^{きゅうしょくしつ}からみなさま 皆様^{みなさま}へあい 愛^{あい}をこ 込めて
て 手づくり^てのチョコバナナマフィン^てをプレゼント！… のよてい 予定^{よてい}
でしたが、じじょう 事情^{じじょう}によりきせいひん 既製品^{きせいひん}のチョコレートケーキ^{へんこう}に変更^{へんこう}。
ぎ り 義理チョコ^{ぎ り}っぽくなってしまう^まますが、ちょこっと待つて！
なんとまつもと ゆうめいてん 松本の有名店^{まつもと ゆうめいてん}のものではありませんか！ ほんめいかくてい 本命確定^{ほんめいかくてい}♡

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月17日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 味噌けんちん汁
- じゃが明太チーズ焼
- ツナサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

野菜や芋類に多く含まれる「カリウム」。さて、どんな働きをするでしょうか？ ①血糖値を上げる ②血糖値を下げる ③血圧を上げる ④血圧を下げる …正解は ④血圧を下げる でした。カリウムは過剰な「塩分」を体外に排泄するため、血圧が下がるという仕組み。長野県民の食塩摂取量は平均よりも多いのに、寿命が長いという矛盾の正体はコレです。



ランチタイム♪

2月18日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん ・ マセドアンスープ
- メカジキのソテー ・ あげ 揚げじゃこサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

ぎょるい おお ふく
魚類に多く含まれる「ビタミン^{ディー}D」は「カルシウム」と
どうよう ほね じゅうよう えいようそ もんだい
同様に、骨をつくるための重要な栄養素です。ここで問題！
ビタミン^{ディー}Dは、日光に当たることでつくることができる？
まる ばつ せいかい まる にんげん しょくぶつ よう にっこう ごうせい
○か×か？ … 正解は○！ 人間が植物の様に、日光で合成
できる唯一^{ゆい}の栄養素^{えいようそ}ですが、近年は紫外線を避けるため不足^{ふそく}
ぎ み ほね よわ ひと ふ さかな た
気味で「骨」の弱い人が増えています。魚を食べましょう！

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月19日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん ・ ワカメうどん汁^{じる}
- 七色かきあげ^{なないろ} ・ インディアンサラダ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

給食^{きゅうしょく}の「うどん」は天然だし^{てんねん}100%！本物^{ほんもの}の美味しさ^{おい}
を味わって下さい。さて副菜^{ふくさい}は初登場^{はつとうじょう}のインディアンサラダ。
カレー粉^{こ あじつ}で味付けをした、インド風^{ふう}のサラダという意味です。
「ウィンナー」と「チクワ」と「ジャガイモ」をサイコロ状^{じょう}
にカットして油^{あぶら}で揚げ、ニンジンとキュウリを和え^あた一品^{ひとしな}。
箸^{はし}を上手^{じょうず}に使い、食感^{しょっかん}の違い^{ちが}を楽しみながら食べ^たましょう。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月20日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- かきたま汁^{じる}
- 鶏^{とり}のマスタード焼^{やき}
- 噛々^{かみかみ}サラダ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

主^{しゅ}菜^{さい}は「鶏^{とり}モモ肉^{にく}」にマヨネーズと粒^{つぶ}マスタードで下味^{したあじ}を
付^つけてオーブンで焼^やいたものです。お味^{あじ}は如何^いでしようか？

さて、副^{ふく}菜^{さい}は「さきいか」を使^{つか}って噛^かみ応^{ごた}えをアップした
かみかみ^{さんたくもんだい}サラダ。ここで三択^{さんたくもんだい}問題^{しよくじ}！ 食^{しょく}事^じは一口^{ひとくち}あたり何回^{なんかい}

噛^かむことが良^よいでしょうか？ ①10回^{かい} ②20回^{かい} ③30回^{かい}

正^{せい}解^{かい}は ③30回^{かい}！ 良^よく噛^かむことで歯^はや顎^{あご}も強^{つよ}くなります。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月21日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- しょうが 生姜ごはん
- すんき汁
- にく 肉じゃが
- いちご
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい か てい か じゅぎょう かんが こんだて ことし
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えた献立。今年は
れいねん ま かんせいど たか なか ひときわ
例年に増して完成度が高かったのですが、その中でも一際
かがや がっこうきゅうしょく じどうせいと すこ
輝いていたのがコチラ！ 学校給食は児童生徒の健やかな
せいちょう とも しょくぶんか けいしょう もくひょう かか
成長と共に「食文化の継 承」も目標に掲げられています。
コピー&ペーストに逃げている栄養士の仕事ぶりに対して、
てほん こんだて かつ い
お手本のような献立で「喝」を入れていただきました(;▽;)

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月25日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さんぞくやき
山賊焼
- とんじる
豚汁
- かいそう
海藻サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳
- やき
焼プリンタルト



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう ちゅうがく ねんせい きぼうこんだて ほんこう ちゅうがくせい たこう
今日は中学2年生の希望献立です。本校の中学生は、他校
くら さんしょく すく きじゅんりょう た せいと
と比べても残食が少なく、基準量をしっかり食べられる生徒
おお
が多くいますが、そのなかでも中二は特に凄く、大人よりも
たいりょう せいちょうき しょくじりょう たい しょうらい
大量となる成長期の食事量をペロリと平らげます。将来の
しんたいきのう たか せいちょうき しょくじりょう
身体機能をどれだけ高められるかは、この成長期の食事量に
か
掛かっています。自分の未来のため、今を大切にしましょう。

日義小中学校 給食室





ランチタイムス♪

2月26日（水）

ほんじつ こんだて
本日の献立

- バーガーパン • ミネストローネ
- ハンバーグ • サニーレタスサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと
本日の一言

かねまるパン店^{てん}さんが作^{つく}ったフワフワのバーガーパンに、
サニーレタスサラダとハンバーグ^{はさ}を挟めば、ハンバーガーの
完成^{かんせい}です！ 今回^{こんかい}は「特製^{とくせい}てりマヨソース」で召^めし上^あがれ♪
さて問題^{もんだい}！ 木曾町^{きそまち}の「かねまるパン店^{てん}」さんは、何^{なに}パンの
元祖^{がんそ}として全国^{ぜんこく}的に有^{ゆう}名^{めい}でしょう？ ①あんパン ②食^{しょく}パン
③カレーパン ④牛乳^{ぎゅうにゅう}パン … 正解^{せいかい}は ④牛乳^{ぎゅうにゅう}パン でした。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月27日（木）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- サバの味噌煮
- 沢煮椀
- 昆布あえ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう じゅんわふう 今日^{きょう}は純和風^{じゅんわふう}のメニュー。日本^{にほん}で昔^{むかし}から食^たべられてきた料理^{りょうり}は不思議^{ふしぎ}と心^{こころ}が和^{なご}みますよね。さて、魚^{さかな}の盛り付け方^{もつ かた}について、決められた向き^きがあることは、知^しっていますか？

ここで問題^{もんだい}！正しい^{ただ}のはどちらかな？ ①腹^{はら}が奥^{おく}で背^せが手前^{てまえ}

②背^せが奥^{おく}で腹^{はら}が手前^{てまえ} 正解^{せいかい}は ②背^せが奥^{おく}で腹^{はら}が手前^{てまえ} でした。

さらに尾頭付^{おかしらつき}の場合は、頭^{あたま}が左^{ひだり}になります。家庭^{かてい}で魚料理^{さかなりょうり}の登^{とう}場^{じょう}が減^へっています。マナーを知らない人^{ひと}が増^ふえますね。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

2月28日（金）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- ビビンバ^{どん}
- デコポン
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 今日の一言

ビビンバは^{かんこく}韓国^{かていりょうり}の家庭料理^{せいしき}で正式な発音^{はつおん}はピピンパです。

^{かくかてい}各家庭^{ぐざい}で具材^{あじつけ}や味付^{こと}が異なりますが、^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{しか}もまた然り。

^{くち}お口^あに合いましたら^{さいわ}幸いです。さてデザート^なのフルーツ^のは

デコポン。デコポンと名乗れるのは^{とうど}糖度^{たか}が高く^{さんど}酸度は^{ひく}低く

^{がいけん}外見^{うつく}も美しい、^{きび}と厳しい^{しんさ}審査^{ごうかく}に合格したもののみ。果物^{くだもの}の

^{せかい}世界^{たいへん}も大変^{もんだい}ですね。ここで問題^{ほんらい}！ 本来^{ひんしゅめい}の品種名^{なに}は何か？

①^{しらぬい}不知火 ②^し知らない …… 正解^{せいかい}は ①^{しらぬい}不知火 でした。