

きゅうしよくんだて ひとくち へいせい ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 平成27年10月**

<small>にち ようび</small> <b>日 曜日</b>	<small>こんだて</small> <b>献立</b>	<small>きょう はなし</small> <b>今日のお話</b>	
<small>ついたち</small> <b>1日</b>  <small>もく</small> <b>(木)</b>	<b>ごはん</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b> <small>とうふ</small> <b>豆腐となめこのみそ汁</b> <small>てん</small> <b>かにかまの天ぷら</b> <small>こまつな あもの</small> <b>小松菜の和え物</b>	<b>なめこ</b>	<p>なめこは日本<small>にほん</small>原産<small>げんさん</small>のきのこで、ほとんど日本<small>にほん</small>だけで食<small>た</small>べられていると言<small>い</small>ってよいほどだそうです。なめこという名前<small>なまえ</small>は、ぬるっとした感<small>かん</small>じから、又メラッコと呼ばれていたので、つけられたと言<small>い</small>われています。自<small>じ</small>然<small>ぜん</small>に生<small>は</small>えているなめこは9月<small>がつ</small>から11月<small>がつ</small>が旬<small>しゅん</small>ですが、収<small>しゅう</small>穫<small>かく</small>できる量<small>りょう</small>が少<small>すく</small>ないので、給食<small>きゅうしよく</small>では、人口栽培<small>じんこうさいばい</small>されたなめこを使<small>つか</small>っています。今日<small>きょう</small>はみそ汁<small>じゅう</small>に入<small>はい</small>っています。</p>
<small>ふつか</small> <b>2日</b>  <small>きん</small> <b>(金)</b>	<b>ごはん</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b> <small>はっほうさい</small> <b>八宝菜</b> <b>からしあえビーフン</b>	<b>チンゲンサイ</b>	<p>チンゲンサイは中国<small>ちゅうごく</small>の野菜<small>やさい</small>で、今<small>いま</small>から約45年前<small>ねんまえ</small>に日本<small>にほん</small>にやってきました。チンゲンサイは秋<small>あき</small>から冬<small>ふゆ</small>が旬<small>しゅん</small>の時期<small>じき</small>ですが、農家<small>のうか</small>さんが一年中<small>いちねんじゅう</small>食<small>た</small>べることができるように、工夫<small>くふう</small>をして育て<small>そだ</small>ててくれています。今日<small>きょう</small>の給食<small>きゅうしよく</small>では、安芸高田市<small>あきたかたし</small>で心<small>こころ</small>をこめて大切<small>たいせつ</small>に育て<small>そだ</small>てられたチンゲンサイがはいった八宝菜<small>はっほうさい</small>です。しゃきしゃきとした歯<small>は</small>ごたえも味<small>あじ</small>わって食<small>た</small>べてください。</p>

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
いつか 5日  げつ (月)	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 磯香あえ	のり	のりは、葉っぱや草と同じように、太陽の光を浴びて大きく育ちます。のりには、葉緑素の緑色のほかに、赤や青、黄色の色も入っていて、これらの色が混ざって黒く見えます。のりを焼くと、赤や青、黄色の色がこわれて、葉緑素だけが残るので、焼く前ののりに比べて、焼いたのりは緑色っぽく見えます。今日は磯香和えに入っています。今日ののりは何色に見えるかな。
むいか 6日  か (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ごまキャベツ	バランス	食べ物には、私たちの体にとってよいはたらきをする栄養素があります。栄養素は、それぞれの食べ物によって違います。1つの食べ物には、多くある栄養素もあれば、少なかったり、全くなかったりする栄養素もあります。だから、私たちは、いろいろな食べ物をたべないと元気な体をつくることができません。今日は、豚肉のしょうが焼きの味が濃いので、ごまキャベツの味を薄くしています。肉と野菜をバランスよく食べてください。
なのか 7日  すい (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 早生みかん	海藻 (クイズ)	海藻には、いろいろな色があります。どうして海藻の色は違うのでしょうか。次の中から選んでください。 ①海藻が育つ海の深さが違う ②海藻がとれる場所が違う ③海藻がとれる季節が違う 答え ①の海藻が育つ海の深さが違うです。海の浅いところは、緑色ですが、深くなるにつれて、茶色から赤色になります。今日の海藻サラダでは、海藻の色も楽しんで食べてください。
ようか 8日  もく (木)	ごはん 牛乳 おこめん汁 さばのカレー焼き おかかあえ	カレー粉	もともとカレーは、インドで食べられていた料理ですが、インドにはカレー粉はありません。インドでは、その日の体の調子に合わせて、香辛料をあわせてカレーを作っています。インドからイギリスにカレーが伝わったとき、カレーを作るたびに、香辛料をあわせて料理をすることは大変だということで、カレー粉が考えられたそうです。今日は、さばのカレー焼きです。カレー粉の風味も味わってください。
ここのか 9日  きん (金)	ごはん 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	行事食 (目の愛護デー)	10月10日は、目の愛護デーです。今から約85年前に、視力を維持しようとする意識を高めるために設定されました。設定された当時は『視力保存デー』と言われていたそうです。今では『目の愛護デー』になり、目を大切にしようとする意識を高めることを目的にされています。今日の給食では、目によいと言われる栄養素がギュッとつままったトマトやかぼちゃ、ブルーベリーを組み合わせました。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
12日 (月)			<p style="text-align: center;">【<sup>たいいく</sup> <sup>ひ</sup> <b>体育の日</b>】</p>
13日 (火)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ さけ 鮭のチーズフライ キャベツとコーンのサラダ</p>	フライ	<p>フライは、揚げ物という意味です。油で揚げた洋風の料理をフライと言います。日本では、卵や小麦粉、パン粉をつけて油で揚げた肉類を『カツ』といいます。フライは、エビフライのように魚や野菜などにパン粉などの衣をつけて揚げて作る料理のことをいいます。また、フライドポテトのように衣がついていないものもあります。今日は鮭とチーズがはいった鮭のチーズフライです。給食センターでは、サクサクとした歯ごたえがするように油で揚げました。</p>
14日 (水)	<p>ごはん てづく 手作りふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 がんも <sup>やさい</sup> <sup>にもの</sup> 野菜の煮物 す <sup>もの</sup> 酢の物</p>	<p>にもの 煮物 (クイズ)</p>	<p>今日は、がんもと野菜の煮物です。煮物は、いろいろな材料から美味しさが集まって味がきまるので、入っている材料によって味が変わります。では、今日の煮物は何種類の材料が入っているでしょうか。  <b>① 3種類 ② 5種類 ③ 7種類</b>  <b>答え ③の7種類</b>です。今日の煮物には、がんも、人参、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん、じゃがいも、鶏肉が入っています。</p>
15日 (木)	<p>きのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 とりにく <sup>て</sup> <sup>や</sup> 鶏肉のごま照り焼き ゆかりあえ</p>	きのこごはん	<p>今日のきのこごはんには、しめじと安芸高田市でつくられた干しえのきが入っています。きのこには、うま味の成分が多くありますが、生のものに比べ干すことでうま味が増えます。今日は、干しえのきとしめじのうま味を、お米がすすって、うま味たっぷりの『きのこごはん』です。きのこのうま味を味わってください。</p>
16日 (金)	<p>ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 すぶた 酢豚 はるさめ <sup>ちゅうか</sup> 春雨の中華あえ</p>	はごたえ	<p>酢豚は、味をつけて油で揚げた豚肉と、炒めて味をつけた野菜を混ぜ合わせて作ります。豚肉は、肉の味が残るように揚げすぎに気をつけて揚げています。また、野菜はしゃきしゃきとした歯ごたえが残るように気をつけて炒めました。中華和えの野菜もしゃきしゃきとするように気をつけてゆでています。今日の給食は、歯ごたえやそれぞれの材料の味を味わって食べてください。</p>

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
19日 (月)	まんさい！ひろしまごはん 牛乳 さつまい わにの甘酢づけ	ひろしま 100万食 プロジェクト	10月19日は『ひろしま食育の日』です。『ひろしま食育の日』には、広島県の学校給食では、広島県の特産物や地元の食べ物を使った料理が 出ます。今年は『まんさい！ひろしまごはん』です。広島県の特産物の 「たこ」や「広島菜漬け」「ちりめんじゃこ」「レモン」を使って作った具を、 ごはんに入れて食べます。安芸高田市では、広島県北部でよく食べら れている「わに」を使った『わにの甘酢づけ』と、地元で作られた豆腐や みそ、野菜を使った『さつまい』を組み合わせました。
20日 (火)	ごはん(少なめ) 牛乳 チキンビーンズ ひじきのごまマヨネーズ ヨーグルト	ひじき	ひじきは、海藻の仲間です。海藻の色は、育った海の深さによって違い ます。ひじきの色は海の中で茶色です。では、ひじきの育った海の深さ は次のうちどれでしょう。 ①浅いところ ②深いところ ③浅いところと深いところの間 答え ③の浅いところと深いところの間です。ひじきはそのままでは食べ られないので、洗って、蒸したり干したりして、手間をかけて食べること ができます。たくさんの人に感謝していただきましょう。
21日 (水)	ごはん 牛乳 中華コーンスープ あげぎょうざ チンジャオロースー	ピーマン	チンジャオロースーはピーマンと豚肉をいっしょに炒めた料理のことで す。今日は、ピーマンと黄色のパプリカを使って作りしました。パプリカは ピーマンの仲間です。パプリカには赤や黄の他に、オレンジ、白、黒、 茶、紫の色があります。今日のチンジャオロースーは、ピーマンとパプ リカの味の違いも味わってみてください。
22日 (木)	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の梅焼き 五目きんぴら	ごぼう	ごぼうのにおいしさは、歯ごたえと香りだと言われています。ごぼうの香り や栄養分は、皮や皮の近くに多いと言われています。給食センター では、みなさんに、ごぼうの香りや栄養分をとどけようと、洗いすぎない ように気をつけています。今日の五目きんぴらも、ごぼうの香りを残すよ うに気をつけて洗い、歯ごたえを残すように気をつけて料理にしました。 ごぼうの歯ごたえと香りを味わって食べてください。
23日 (金)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 荻わかめの酢のもの りんご	すき焼き	すき焼きは、鍋のかわりに農業でつかう道具の『スキ』の金属の部分を 火の上に置き、肉や魚、豆腐を焼いて食べたことから『すき焼き』と呼ば れるようになったと言われています。すき焼きは、今では牛肉を使って 作る鍋料理の名前になったので、牛肉以外の材料を使うときには、鍋 料理という意味で『すき』をつけて、『鳥すき』『うどんすき』などと呼ばま す。

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 平成27年10月**

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
26日 (月)	<p>ごはん 牛乳 白菜と白ねぎのクリームスープ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ</p>	<p>白ねぎ</p>	<p>葱は、強い香りがするため、昔は、強い香りという意味で空気の「気」という漢字を使って、『き』と呼んでいました。『き』一文字で表されるため、葱のことを『ひともじ』とも呼んでいたそうです。白ねぎは、生のままでと辛みがありますが、料理にすると、トロツと甘味がでてきます。今日は白菜と白ねぎのクリームスープです。白ねぎの甘みも味わってください。</p>
27日 (火)	<p>ごはん 牛乳 はっすん 小さいわしの天ぷら ごまあえ</p>	<p>郷土料理 (広島県)</p>	<p>今日の給食は、広島県の郷土料理です。『はっすん』は『おはっすん』とも呼ばれています。『すん』は、昔の長さを表す言葉で、『一寸』は約3cmになります。八寸とは、約24cmのことで、直径が24cmくらいのお皿に盛りつけていたのでこの名前になりました。また、小さいわしは広島県の特産物です。そして、ごまあえには安芸高田市で育った小松菜を使っています。今日は広島県の郷土料理を味わってください。</p>
28日 (水)	<p>ナン 牛乳 キーマカレー みかんサラダ ミニゼリー</p>	<p>ナン</p>	<p>ナンは、インドのパンの種類です。ナンは、タンドールという土で作った釜で焼いて作ります。インドでは、タンドールは家にないので、ナンを食べる時には、日本と同じように買って帰るか、レストランで食べるそうです。また、ナンの形は、今日の給食のような形が、日本では見慣れています。この形は日本だけと言われています。インドでは、丸い形だそうです。今日は、きれいに洗った手でナンをちぎって、カレーをつけて食べてください。</p>
29日 (木)	<p>ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のから揚げ 五色あえ</p>	<p>食器の位置</p>	<p>給食を食べる前に食器の位置を確認をしていますか。今日の給食では、ご飯が左手前、豆腐汁が右手前、ご飯と豆腐汁の食器の間の向こう側に鶏肉のから揚げと五色あえが入ったお皿を置きます。牛乳は右向こうに置きます。左ききの人は、『いただきます』が終わったあと、ご飯と豆腐汁の食器の位置を入れ替えましょう。今日の給食では、食器を置く位置に意識してみてください。</p>
30日 (金)	<p>ごはん 牛乳 だんご汁 魚のもみじ焼き 梅かつおあえ</p>	<p>もみじ焼き</p>	<p>もみじ焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜて、もみじの色になったタレを魚にかけて焼いて作りました。日本には、春、夏、秋、冬の季節があって、それぞれの季節を楽しむ文化があります。秋には、もみじ狩りといって、きれいなもみじの色を楽しみます。もみじは、朝晩と昼の温度の差があるほど、きれいな色に変わります。今日は、給食でもいろたの色を楽しんで食べてください。</p>