

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25年5月

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
ついたち 1日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく に 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	まめ 豆	きょう 今日のビーンズサラダには、何種類の豆が入っているかわかりますか？ あか まめ きんときまめ しろ まめ て ほう みどり まめ あおだいず き だいず 赤い豆は、金時豆。白い豆は、手亡。緑の豆は、青大豆。そして、黄大豆 も入っています。今日は4種類の豆が入っています。豆の種類によって、 味わいが違います。それぞれの豆を味わってみてください。
ふつか 2日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き こまつな 小松菜とコーンのあえ物 なめこのみそ汁	ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き	ぶたにく や はい 豚肉のしょうが焼きは、しょうがが入ったタレに豚肉をつけて焼いた料理 です。しょうが焼きは、日本で考えられた料理です。しょうがは、薬としても 食べられていて、胃の調子を整えてくれたり、風邪を防いでくれたりする はたらきがあります。豚肉には、体の疲れをとってくれるはたらきがありま す。
みっか 3日 きん (金)			けん ほう き ねん び 憲法記念日

きゅうしやくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年5月

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
むいか 6日 (月)			<p style="text-align: center;">ふり かえ きゅう じつ 振替休日</p>
なのか 7日 (火)	<p>たけのごはん 牛乳 小いわしの天ぷら キャベツの甘酢和え すまし汁 かしわもち</p>	<p>ぎょうじしやく 行事食 (子どもの日)</p>	<p>きょう こんだて こ ひ ぎょうじしやく いちにち 今日の献立は、子どもの日の行事食です。たけのこは、1日に20から30cmもおおきくなります。子どもの日には「子どもたちが、すくすくおおきく成長してほしい」という願いをこめて、たけのこを使った料理が食べられます。今日は、炊き込みごはんにしました。また、小いわしは、せいちようき必要なカルシウムがギュッとつまっています。給食センターでも、みなさんの成長を願って給食を作りました。</p>
ようか 8日 (水)	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 キャベツのごまドレあえ</p>	<p>やながわ ふうに 柳川風煮</p>	<p>やながわ ふうに たまご つか やながわに へんか りょうり 柳川風煮は、どじょうとごぼうと卵を使った柳川煮から変化した料理です。やながわに とうきょう やながわ みせ はじめ だ りょうり の名前前に柳川とついたので、どじょうの代わりに、肉とごぼうを煮て卵を入れた料理を柳川風と呼ぶようになりました。今日の給食は、豚肉を使った柳川風煮です。</p>
ここのか 9日 (木)	<p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 もずくのみそ汁</p>	<p>もずく</p>	<p>おきなわけん かいそう おきなわけん むかし す もの もずくは、沖縄県でよくとられる海藻です。沖縄県では、昔から酢の物で食べられていたので、「酢のり」という意味の「スヌイ」とも呼ばれています。いちねん なか がつ から がつ いちばん おお し き おきなわけん では、酢の物のほかに、天ぷらにしたり、炒めたりして食べます。今日の給食は、みそ汁にしました。</p>
とおか 10日 (金)	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華あえ</p>	<p>とうふ 豆腐</p>	<p>とうふ かんじ まめ くさ か とうふ まめ くさ つく 豆腐の漢字は、豆が腐ると書きます。でも、豆腐は豆を腐らせて作りません。とうふ ちゅうごく つた た もの ちゅうごく くさ かんじ 豆腐は中国から伝わってきた食べ物です。中国では、腐るという漢字は「柔らかく固まっている」という意味です。豆腐には、大豆のおいしさやえいよう やわ かた てん いち とうふ だいず 栄養がギュッとつまっています。あ き たかたし つく とうふ あじ 安芸高田市で作られている豆腐を味わってください。</p>

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年5月

にち 日曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 13日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚ヒレかつ あ レモン和え とうにゅう 豆乳スープ	食事のあいさつ	みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて 言っていますか。「いただきます」「ごちそうさま」は、ほかの国にはない日 本独特のあいさつです。食べ物への感謝と大変な思いをして食べ物を用 意してくれた人への感謝の気持ちを表す素敵な言葉です。心をこめて食 事のあいさつができるといいですね。
にち 14日 か (火)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうや にもの 鶏肉と高野の煮物 こまつな 小松菜のごまあえ	こまつな 小松菜	小松菜は、冬によく採れていたもので、雪菜とか冬菜と呼ばれていました。 東京の小松川の辺りで、よく採れていたもので、名前を小松菜と呼ぶよう になったそうです。給食では、一年を通して、安芸高田市で育った小松菜を 使うことができます。「安芸高田市の子どもたちにおいしい小松菜を 食べてもらいたい」と心をこめて育ててくれています。
にち 15日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や ポテのチーズ焼き ツナサラダ にくだんご 肉団子のスープ	あじつ 味付け	料理に味をつけるのは、塩や砂糖などの調味料です。調味料は、私たち の体にとって、大切な栄養素が入っています。でも、調味料をとりすぎる 生活が続いてしまうと、体の調子が悪くなったり、病気になったりしま います。「調味料は、材料のおいしさを引き出すために使う」と言われてい ます。給食では、みなさんの食事のお手本になるように味付けをしていま す。
にち 16日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 に おやこ煮 はるさめ すもの 春雨の酢の物 オレンジ	はるさめ 春雨	春雨は、春に降る雨のように見えるところから、ついた名前です。春雨 は、緑豆やじゃがいも、さつまいもでんぷんから作られます。春雨を作 る時の材料によって、歯ごたえが違います。給食では、歯ごたえを楽しん でもらいたいと思い、緑豆春雨を使っています。今日は春雨を酢の物にし ました。春雨の歯ごたえも味わってください。
にち 17日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼや いわしの蒲焼き ゆでアスパラ わかたけ じる 若竹汁	アスパラガス	アスパラガスは、安芸高田市の地場産物の1つです。今頃が一番おいし い旬の時期です。旬の野菜には、甘味があります。地元の旬の野菜を しっかり味わってもらうため、今日はサラダではなく、ゆでただけのアスパ ラガスです。味わって食べてください。

にち 日曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 20日 げつ (月)	ごはん 牛乳 いかリングフライ 野菜スープ チーズ納豆	チーズ納豆	チーズ納豆は、給食センターで初めて登場する献立です。納豆に、ちりめん、かつおぶし、チーズを混ぜ合わせて作ります。チーズ納豆は、今から約40年前、愛知県の栄養士さんが「納豆が苦手な人も食べてほしい」と考え、学校給食に出したことが全国に広まったそうです。
にち 21日 か (火)	ごはん 味付けのり 牛乳 がんと野菜の煮物 五色あえ	五色あえ	五色和えは、5種類の食材を使って作るあえ物なので、この名前がつきました。今日の給食では、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、かまぼこの材料を使って作りました。見た目の色も、緑、白、オレンジ、黄色、ピンクの5色あります。五色和えは、栄養だけでなく、見た目にも楽しむことができる料理です。
にち 22日 すい (水)	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 梅肉あえ にらたま汁	にら	にらは、ねぎに比べて香りが強いところが特徴です。この香りには、ビタミンB1といっしょに食べると、疲れを回復してくれるはたらきがあります。ビタミンB1は、今日の給食には、さばのごまみそ焼きのごまに多くつまっています。今日もバランスよく食べて、体の疲れをとってください。
にち 23日 もく (木)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ たこサラダ	たこ	たこは、広島県三原市の特産の1つです。たこは、きれい好きな生き物なので、海をきれいに保つように、三原市では気をつけているそうです。たこは、ごはんといっしょに炊いた「たこ飯」や、「たごら」、「たこやき」など、いろいろな料理に使われます。今日の給食では、サラダに入っています。たこには、うまみがギュッとつまっているの、今日のサラダを味わってみてください。
にち 24日 きん (金)	中華おこわ 牛乳 バンサンスー ワンタンスープ パイ	中華おこわ	中華おこわは、給食センターで初めて登場する献立です。おこわは、もち米を蒸して作ります。「こわめし」ともいいます。「こわい」は、硬いという意味で、いつも食べるご飯に比べて、食べるときに、もちもちとした感じがあります。今日は、焼き豚やにんじん、たけのこなどの具といっしょに作りました。

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25年5月

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	
27日 (月)	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 酢の物	ふりかけ	ふりかけは、ごはんにふりかけて食べるところから名前が付けられました。今から約100年前、日本の人たちの食事に、カルシウムが少なかったため、カルシウムを補うために考えられました。今日は、給食センターで、ちりめん、こんぶなどを使って、カルシウムたっぷりのふりかけを作りました。ごはんにふりかけて食べてください。
28日 (火)	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 三角春巻き	手洗い	みなさんは、給食の準備の前や給食を食べる前に、手をきれいに洗っていますか？また、手を洗った後、きれいなハンカチで手をふいていますか？手をきれいに洗っても、ハンカチが汚れていると、手にばい菌をつけてしまいます。毎日、きれいなハンカチを持ってきて、きれいな手のままで、食事ができるといいですね。
29日 (水)	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き もやしのごま酢和え そうめん汁	だし	日本の料理の基本は、「だし」だといわれています。「だし」は料理においしさをたすだけでなく、香りもよくしてくれます。給食では、料理によって、「いりこ」や「干しいたけの戻し汁」を使っています。今日のそうめん汁では、「こんぶ」と「かつお」を使って「だし」をとりました。「だし」のおいしさも味わってください。
30日 (木)	カレーライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	サラダ	サラダは、塩を意味する言葉からつけられた名前です。もともと、野菜に塩をつけただけで食べていました。今では、野菜だけでなく、ハムなどの肉や果物などいっしょに、ドレッシングで合わせた料理をサラダと呼ぶようになりました。今日は、給食センターでドレッシングを作って、みかんサラダを作りました。
31日 (金)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢漬け キャベツのかおり和え とうふ汁	酢	酢は、疲れをとってくれたり、体に悪い菌を殺してくれたりするはたらきがあります。給食では、昨日の「みかんサラダ」のように洋風の料理には、りんごから作られたりんご酢を使っています。今日の甘酢漬けには、米から作られた米酢を使っています。給食センターでは、料理によって酢を使い分けています。味の違いを味わってみてください。