

にち よび 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 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの二色揚げ こまつな 小松菜のおひたし こめこ 米粉めんのすまし汁	こまつな 小松菜	こまつな、あきたかたし、そだ、やさい、ひと、いちねんじゅうた 小松菜は、安芸高田市で育った野菜の一つです。一年中 食べること ができるように、こまつな、しゅるい、う、くふう ができるように、小松菜の種類をかえて植えるように工夫しているそう です。いま『まさみ』という種類です。種類によって、は、ごたえ、ふうみ が、ちが、きょう、は、あじ、た 違うそうです。今日のおひたしは、歯ごたえも味わって食べてください。
ふつか 2日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこ煮 じゃこ和え オレンジ	ちりめんじゃこ	ほね、た、さかな ちりめんじゃこは、骨まで食べることができる魚なので、カルシウムをと ることができます。また、カルシウムといっしょに食べるといいビタミンD も、ちりめんじゃこに多くあります。今日は広島県の特産物のちりめん じゃこを和え物にしました。しっかりかんで食べてください。
みっか 3日 もく (木)	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーの中華和え さんかくはるま 三角春巻き	ブロッコリー	きょう、わたし、ぶぶん 今日はブロッコリーのクイズです。私たちは、ブロッコリーのどの部分を た、た 食べているでしょう。 ①根っこ ②花 ③葉っぱ せいがい、はな、みどりいろ、ちい、ひと、ひと 正解は②の花です。緑色の小さなツブツブの一つ一つがブロッコリー の花のつぼみになります。
よっか 4日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩焼き き、ほ、だいこん、いた、に 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	あじ	さかな、なまえ、あじ、なまえ、ほか 魚の「あじ」の名前は、味がいいことからつけられた名前です。他にも あじ、さかな、にほん、ちか、うみ、と、にほん 味がよい魚はありますが、日本に近い海でよく獲れたところから、日本 の代 表 的 な魚として、この名前になったそうです。今日は、塩焼きで す。あじ、た、あじ、た 味わって食べてください。

給食献立 一口メモ 平成25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	
なのか 7日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 て 手づくりふりかけ がんも やさい にももの と野菜の煮物 うめ あ 梅かつお和え	がんも	『がんも』は、『がんもどき』ともいいます。がんは、鳥の「がん」で、もどきは「似ている」という意味で、味が「がん」という鳥の肉に似ているところからつけられた名前です。では、何で作られているのかわかりますか。答えは豆腐です。今日は、煮物に入っています。
ようか 8日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き カラフルソテー なめこのみそ汁	カラフルソテー	カラフルソテーは、黄色と赤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が、ピーマンに比べて苦みが少なく甘みがあるところが特徴です。今日の給食のように、黄色や赤色の他に紫色やオレンジ色などの色もあります。今日は、見た目も味わって食べてください。
ここのか 9日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や ふうに すき焼き風煮 もやしのごま酢和え りんご	す 酢	すは、お酒をつくる時に偶然にできたものといわれています。すをえいごでビネガーと言いますが、もともとフランスの言葉のビネーグからつけられたそうです。ビネーグは、「お酒がすっぱくなったもの」という意味です。すは昔から「体にいいもの」と伝えられていたので、昔は病気のときに食べたり、薬として飲んでいたりしていました。
とおか 10日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリーのサラダ ブルーベリーゼリー	め あいご 目の愛護デー	きょうは め あいご 愛護デーです。目の愛護デーは、今から約65年前に定められました。今日は、目の健康により栄養をたくさん取るための給食です。目にとってよい食べ物は、魚や色の濃い野菜や果物などです。今日の給食では、ブロッコリーやにんじん、ブルーベリーなどがあります。もちろん、バランスよくたべることも大切です。
にち 11日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな こうみ あ 魚の香味揚げ きやべつのゆかり和え けんちん汁	さかな こうみ あ 魚の香味揚げ	さかな こうみ あ 魚の香味揚げは、しろ あお 白ごま、青のりをいれた衣を魚につけて油で揚げてつくります。衣がきれいにつくように一つ一つ丁寧に作りました。今日の給食では、全部で約3000切れの魚を約3時間かけて揚げました。味わって食べてください。

日曜日 曜日	献立	今日のお話	
14日 (月)		【体育の日】	
15日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 酢のもの 焼きししゃも	ししゃも	ししゃもは骨も食べることができるので、血や筋肉をつくるための『たんぱく質』、骨や歯をつくるための『カルシウム』が多くあります。特にカルシウムは、成長期をすぎたあとの体のためにも今、蓄えておく必要があります。ししゃものほかにも、牛乳や小魚、野菜などカルシウムが多い食べ物があります。大人になっても強い骨や歯をもつためにも、今の時期にカルシウムの多い食べ物をしっかり食べましょう。
16日 (水)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	サラダ	サラダは、英語では「サラダ」といいます。他にも、国によって「サラード」「インサラータ」「ザラート」というそうです。サラダは、野菜に塩だけをつけて食べていたので、どれも‘塩’を意味する言葉からつけられた名前です。今日は、塩、砂糖、りんご酢などを混ぜた手作りのドレッシングであげて、サラダを作りました。
17日 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 団子汁	食器の位置	みなさんは食事のとき、食器を置く位置を意識していますか。日本の食事では、昔から食器を置く位置が決まっています。今日の給食では、手前の左にごはん、右に団子汁、ごはんと団子汁の間の奥に鮭のしおやきと茎わかめのきんぴら、牛乳は右奥に置きます。給食を配るときから食器を置く位置に気をつけることができるといいですね。
18日 (金)	ごはん 牛乳 トンチキレモン 旬野菜のみそ汁 みかんゼリー	食育の日 (トンチキレモン)	今日の「トンチキレモン」は、広島給食のメニューの一つです。広島給食は、広島県の給食を食べている子どもたち約20万人が、広島県の特産物を味わうことを目的に、考えられたメニューです。「トンチキレモン」の‘トン’は豚肉、‘チキ’は鶏肉という意味で、レモンの入ったタレをかけます。タレの中には、広島県の特産‘お好みソース’や‘オイスターソース’なども入っています。広島県の味を味わって食べてください。

給食献立 一口メモ 平成25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	
にち 21日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい ねぎ 白菜と葱のクリームスープ コールスロー ポイルウインナー	しろ 白ねぎ	しろ さむ あま さむ 白ねぎは、寒くなればなるほど甘くなるといわれています。寒いときに、 つち した どうみん しろ ぶぶん 土の下で冬眠をしながら白い部分にたっぷりの甘味と栄養をためてい きます。白ねぎは、太陽の光をあびると緑色になるので、ねぎが大きく なるたびに つち 土をかけていくそうです。農家のみなさんのおかげで、おい しろ しい白ねぎをいただくことができるのです。
にち 22日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちゅうかふう に 豆腐の中華風煮 からし和えビーフン あげぎょうざ	とうふ 豆腐	むかし とうふ まつ しょうがつ こんしき とくべつ ひ た もの 昔、豆腐は、祭りのときやお正月、結婚式など特別な日の食べ物でし た。豆腐には、私たちの体にとってよい効果がたくさんあります。では、 とうふ なに 豆腐は何からできるか知っていますか。 ①小麦粉 ②牛乳 ③大豆 こた だいいず きょう ちゅうかに はい 答えは、③の大豆です。今日は、中華煮に入っています。
にち 23日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく て や 鶏肉のごま照り焼き はりはり漬け すまし汁	はりはり漬け	きょう あ もの 今日の和え物は「はりはり漬け」です。しゃきしゃきとした歯ごたえを味 わってほしい料理なので、給食センターの調理員さんはゆで過ぎな いように気をつけて料理を作ってくれました。今日は、大根を切って干 した「切りほだいこん」の「はりはり漬け」です。歯ごたえも味わって食 さい。
にち 24日 もく (木)	ごはん あじつ 味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳 やながわふう に 柳川風煮 やさい ちくわ もの 野菜と竹輪のあえ物	のり	むかし ほか くに ひと 昔、アメリカなどの他の国の人たちは、のりを食べている日本人たち を見て、「日本人は黒い紙を食べている」と思っていたそうです。今で は、おすしなどの日本料理が世界で食べられるようになったり、のりの えいよう し ほか くに た きょう 栄養を知ったりして、他の国でも食べられるようになってきました。今日 は、味がついた「味付けのり」です。ごはんといっしょに食べてください。
にち 25日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あまづ づ わにの甘酢漬け ブロッコリーのごま和え ぶたじる 豚汁	わに	あまづ づ きやねん はじ きゅうしよく とうじょう こんだて きやねん 『わにの甘酢漬け』は、去年、初めて給食に登場した献立です。去年 の食育の日でも紹介しましたが、‘わに’は何か覚えていませんか。 ①わに ②とりにく ③さめ こた へろしまけん へくぶ ちほう うみ とお むかし 答えは③です。広島県の北部地方では、海から遠いところなので、昔 しんせん さかな はこ むずか ほぞん は新鮮な魚を運ぶことが難しく、保存しやすかった‘さめ’を食べていま した。‘わに’も広島県の郷土の味の一つです。

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	
にち 28日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のチーズフライ フレンチサラダ コンソメスープ	食事のあいさつ	きゅうしよく た まえ かんしゃ きも こ しょくじ 給食を食べる前には「いただきます」と感謝の気持ちを込めて、食事 のあいさつができましたか。食べ物に込められた命や、いろいろな人の きも かんしゃ あじ た お 気持ちに感謝して、しっかり味わって食べてください。そして、食べ終 わったら、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつができるとい いですね。
にち 29日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かんこくふうに 韓国風煮 バンサンスー ヨーグルト	れんこん	れんこんは、はすの ^{はな} 花の ^{くき} 茎の ^{ぶぶん} 部分です。はすの ^{くき} 茎は、 ^{みず} 水を ^{ためた} ためた ^{どろ} 泥の なか 中にあります。れんこんには、 ^ま 真 ^{なか} 中に ^こ 1個、 ^こ まわりに ^こ 9個、 ^{あな} 穴があいて いることが ^{おお} 多いです。なぜ、 ^{あな} 穴があいているのか ^し 知っていますか。それ だろ なか そと しんせん くうき おく は、泥の中でも、外の新 ^{あたら} 鮮な ^{くうき} 空気を ^{おく} 送るためにあいているのだ ^{そう} そう だろ なか そと しんせん くうき おく です。今日は ^{きょう} 韓国 ^{かんこくふうに} 風煮 ^{はい} に入っています。
にち 30日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風 わかめスープ パイナップル	パイナップル	パイナップルは、 ^み 見た ^め 目が ^{まつ} 松の ^み 実 ^に に似ていて、 ^{りんご} りんごの ^{あじ} ような味がする ところから、 ^{まつ} 松 ^{いみ} という ^{いみ} 意味の『 ^{パイン} パイン』と、 ^{りんご} りんごという ^{いみ} 意味の『 ^{アップル} アップル』 を ^{なまえ} あわせて ^{なまえ} 名前が ^{つけ} つけられました。肉を ^{にく} やわらかくしたり、肉の ^{にく} 消化を よくしてくれるので、 ^{すぶた} 酢豚 ^{なか} の中 ^{はい} に入っていることもあります。
にち 31日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそだれ ごまきやべつ はっすん	はっすん	「はっすん」は ^{ひろしまけん} 広島 ^{きょうどりょうり} 島の ^{ひとつ} 郷土料理の一つです。「はっすん」は、 ^{なが} 長さをあ らわす ^{むかし} 昔の ^{ことば} 言葉で、 ^{やく} 約 ^{24cm} 24cmの ^{こと} ことです。 ^{ちよっけい} 直径が ^{やく} 約 ^{24cm} 24cmのお ^{さら} 皿に ^も 盛 り ^{つけ} 付ける ^{りょうり} 料理なので、この ^{なまえ} 名前になりました。その ^{とち} 土地でとれた ^{やさい} 野菜や かい ^{つか} つか ^{つく} つく ^{ちいき} ちいき ^{あじ} あじ ^{きょう} きょう 貝などを使って作るので、 ^{ちいき} 地域の ^{あじ} 味があります。今日の「はっすん」は いかがですか。