

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11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  (金)	もぐりずし ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のから揚げ はくさい 白菜のおかかあえ じる はんぺん汁	もぐりずし	「もぐりずし」は、ひろしまけん きょうとりょうり 広島県の郷土料理です。「もぐりずし」は、しょうがつ お正月やお盆、あきまつ 秋祭りのときなど、ひと おおあつ 人が多く集まるときや、かぞく いわ 家族のお祝い のときに食べていました。あきまつ 秋祭りは、あき めぐ 秋の恵みに感謝する意味もあ ります。きよ 今日 はあき めぐ 秋の恵みに感謝して「もぐりずし」をいただきます。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
よつか 4日  げつ (月)			<p style="text-align: center;">ふりかえ きゅうじつ  <b>【振替休日】</b></p>
いつか 5日  か (火)	<p style="text-align: center;">ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレー肉じゃが たこサラダ あお 青りんごゼリー</p>	<p style="text-align: center;">ごはん</p>	<p>きゅうしよくとうじょう 給食で登場するごはんは、11月から今年とれたお米を使っています。今年とれたお米を新米といいます。お米を作るためには、八十八の ことし こめ しんまい こめ つく はちじゅうはち す。今年とれたお米を新米といいます。お米を作るためには、八十八の てま 手間がかかることから、お米という漢字ができたとも言われています。 きょう あきたかたし てま こころ つく しんまい あじ た 今日は、安芸高田市で手間と心をこめて作られた新米を味わって食べて てください。</p>
なのか 7日  すい (水)	<p style="text-align: center;">ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししやもの香味揚げ こんぶ和え みそけんちん汁</p>	<p style="text-align: center;">ししやも</p>	<p>ししやもは「シュシュハム」という言葉からつけられました。「シュシュ」は やなぎ は いみ むかした もの こま 「柳」、「ハム」は「葉っぱ」という意味です。昔、食べ物がなくて困ってい ひと たす る人たちを助けるために、柳の葉っぱを魚に変えて人々を助けたという ほつかいどう ものがたり なまえ 北海道の物語から名前がつけられました。ししやもは、頭からしっぽま た で食べることができるので、魚の栄養を全部とることができます。しっか か た り噛んで食べてください。</p>
ようか 8日  もく (木)	<p style="text-align: center;">ごもく 五目チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ちんげんさい 豚肉と青梗菜の オイスターソース炒め ちゅうか 中華コーンスープ オレンジ</p>	<p style="text-align: center;">チンゲンサイ</p>	<p>チンゲンサイは、いま やく ねんまえ ちゅうごく やさい 今から約40年前、中国からやってきた野菜です。チ ンゲンサイには、茎が緑のものと、白いものがあります。そこで、それ くべつ くき みどり しる ぞれを区別するため、茎が緑のものを「チンゲンサイ」、白いものを「パ クチョイ」と名前がつけられました。これから寒くなる時期ですが、風邪 なまえ さむ じき かぜ を予防する栄養素がつまった野菜です。味わって食べてください。</p>
ここのか 9日  きん (金)	<p style="text-align: center;">ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびとうふのチリソース煮 かいそう 海藻サラダ</p>	<p style="text-align: center;">かいそう 海藻</p>	<p>かいそう いろ 海藻には、いろいろな色があります。この色は、かいそう そだ うみ ふか 海藻が育った海の深さ ちが いちばんか そだ かいそう あかい つぎ ふか によって違います。一番深いところで育った海藻は赤色。次に深いところ そだ かいそう ちやいろ くらいろ あさ そだ かいそう みどりいろ ろで育った海藻は茶色や黒色。浅いところで育った海藻は緑色です。 きょう かいそう いろ はい かいそう いろ ちが たの 今日は、いろいろな色が入った海藻サラダです。色の違いを楽しんで た 食べてください。</p>

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
11日 (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ ヨーグルト	ブロッコリー	<p>きょう だいこん 今日の大根サラダには、ブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、あきたかたし じば さんぶつ ひと いちねん あいだ はる あき いちばん おお 安芸高田市の地場産物の一つです。一年の間で、春と秋が一番 多くとれる時期です。あきたかたし おお おい じき 大根サラダでは、多くとれて美味しい時期のブロッコリーを給食用に冷凍保存して、できるだけ地元のブロッコリーを給食で食べられるように工夫をしています。きょう なま 今日、生のブロッコリーが届きました。旬を味わって食べてください。</p>
12日 (火)	ごはん しそひじき 牛乳 鶏肉と高野の煮物 千草あえ	だし	<p>きゅうしよく りょうり にぼ こんぶ 給食では料理によって、煮干しやかつおぶし、昆布などで「だし」をとっています。みそ汁やすまし汁といった和風のお汁を作るときに、よく「だし」をとりますが、きょう にも 今日のような煮物のときにも、「だし」をとることができます。きょう 今日、煮物をつくる時に、かつおぶしで「だし」をとりました。とくに「だし」の美味しさが、しみこんだ高野豆腐を味わってください。</p>
13日 (水)	さつまいもごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ かおり和え みぞれ汁	竜田揚げ	<p>たつたあ たつた たつた がわ むかし もみじ ぼしよ 竜田揚げの竜田は、竜田川のことで、昔から紅葉がきれいな場所として有名なところ。たつたあ たつたあ あじ あぶら あ 竜田揚げは、しょうゆなどで味をつけて油で揚げつくるので、から揚げに比べて色がつきます。その色が竜田川をながれる紅葉の色のようなところから、この料理の名前を竜田揚げというようになりました。きょう 今日、秋が旬のさんまを使った竜田揚げです。</p>
14日 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 酢の物 柿	酢の物	<p>す からだ わる きん 酢には、体に悪い菌をやっつけるはたらきがあります。そのため、酢の物は、「酢そのものを食べる」というよりも、野菜などを「生に近い状態で食べる」を目的としています。それは、野菜などのビタミン類を熱で壊さず食べられるので、栄養素をしっかりとることができるからです。給食でも、野菜を茹ですぎないように気を付けて酢の物をつくりました。</p>
15日 (金)	ごはん 牛乳 鮭のゆうあん焼き 白和え みそにゆうめん	ゆうあん焼き	<p>や さけ ちょうみりょう ゆうあん焼きは、しょうゆや酒などの調味料に、ゆずやかぼすをいれたタレを、さかな にく や りょうり 魚や肉につけて焼いた料理のことをいいます。では、ゆうあん焼きは、どうして「ゆうあん」という名前になったのでしょうか。          ①料理を考えた人の名前 ②ゆずがたくさんとれる所の名前          ③初めてこの料理が出たお店の名前          答え① きたむら ゆうあん かが 北村 幽庵という人が考えたといわれています。きょう 今日、ゆずの香りを味わって食べてください。</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11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
18日 （月）	ごはん （米粉パン） 牛乳 かぼちやのコロッケ レモン和え きのこのクリームスープ	きのこ	あき 秋はきのこがおいしい旬の時期です。今日は、しめじ、しいたけ、マッシュルームが入った『きのこのクリームスープ』です。きのこには、体の調子を整える食物繊維が多いです。また、「香りマツタケ、味シメジ」という言葉があります。「香りがよいのはマツタケで、味がよいのがシメジ」という意味です。きのこの美味しさを味わって食べてください。
19日 （火）	とり 鶏とたっぷり野菜の ゆずみそ丼 牛乳 かきたま汁 りんご	しよくいく ひ 食育の日	とり 鶏とたっぷり野菜のゆずみそ丼は、昨年度、安芸高田市のお米を使った料理コンテストで入賞した料理です。安芸高田市の地場産物をたっぷり使った丼です。かきたま汁にも、たまご、豆腐、玉葱、ねぎなどの地場産物を使っています。今日は食育の日です。地場産物の味を味わってください。
20日 （水）	ごはん 牛乳 白身魚のもみじ焼き おまめのサラダ もずく汁	もみじ焼き	やまやま 山々の木の葉が赤や黄などの色に変わってくると、秋を感じるようになりますね。今日は、そんな木の葉の色をあらわした「白身魚のもみじ焼き」です。給食では、人参でもみじの色をあらわしました。今日は、見た目から秋を味わって食べてください。
21日 （木）	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 肉豆腐 れんこんサラダ	ひじき	きょう 今日給食のれんこんサラダには、「ひじき」が入っています。「ひじき」は、鹿の尻尾の野菜という漢字を書いて「鹿尾菜」といいます。「ひじき」をよく見ると、鹿の尻尾のような形をしているところから、この漢字になったと言われています。今日の「ひじき」の形はいかがですか？
22日 （金）	ごはん 牛乳 広島菜とちりめんの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	しょうが	しょうがは、料理に香りをつけたり、魚や肉の臭みをとったりするために使います。また、寒くなってくると、体を温める効果があるので、料理や飲み物にいれることがあります。今日の給食には、豚汁の香りづけに、しょうがを使っています。今日は、香りも味わって食べてください。

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11月

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	てあら 手洗い	きょう はなし 今日のお話
25日  げつ (月)	シーフードピラフ (米粉パン) 牛乳 イタリアンスパゲティ ブロッコリーのサラダ プリン	てあら 手洗い	きゅうしよくまへ て あら さむ みず つめ 給食の前にきれいに手を洗っていますか。寒くなってくると水が冷たく なって、しっかり手を洗いたくないな・・・という人はいませんか。しっかり 手をきれいに洗うことは、食中毒を防ぐだけでなく、風邪を予防するこ とにもなります。これから、寒くなる時期ですが、食事の前や、外から 帰ったときには、しっかり手を洗いましょう。
26日  か (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	きんぴら	しよくざい は とうがらし から げき しゆじんこう きんぴらは、食材の歯ごたえと唐辛子の辛さが、劇の主人公でとても 強い「坂田金平」の強さにつながるから「きんぴら」と名前をつけ たそうです。ごぼうやれんこんを使ってきんぴらを作ることがあります が、今日は、じゃがいものきんぴらです。じゃがいものシャキシャキとし た歯ごたえを味わってください。
27日  すい (水)	ごはん 牛乳 中華五目とうふ ほうれん草のナムル 大学いも	さつまいも	あき ひと 秋には、おいしい食べ物がたくさんあります。その一つが、さつまいも です。今月の給食には、さつまいもごはん、さつまいもの天ぷらが出 ました。今日は、さつまいもを使った大学いもです。大学いもは、今の とうきょうだいがくもん まえ う とうきょうだいがくもん まえ う 東京大学の門の前で売ったところ、とても人気が出たところから、こ の名前になったとも言われています。
28日  もく (木)	ごはん 牛乳 コロコロおでん 小松菜のごま風味和え みかん	おでん	でんがく とうふ や た おでんは、もともと田楽といい、豆腐を焼いてみそをつけて食べたこと が始まりです。そこから、こんにゃくや野菜類も同じように、焼いてみそ をつけて食べ始め、そして、みそで煮るようになったそうです。田楽から 食べ方が変わったので、煮て作る料理を「おでん」と呼ぶようになりました。
29日  きん (金)	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き あらめの炒り煮 ほうとう汁	ほうとう	やまなしけん きょうどりょうり ほうとうは、山梨県の郷土料理です。かぼちゃ、ねぎ、じゃがいもなど の野菜や肉などの具をたくさん入れ、麺を入れてみそで煮込んだ料理 です。給食では、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、しいたけを具にして「ほう とう」を作りました。