

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26年1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
なのか 7日 か (火)	びちく 備蓄カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ チーズ	てあら 手洗い	きょう さんがつき きゅうしよく はじ 今日から三学期の給食が始まります。給食の前に手をきれいに洗 いましたか。食事の前に手をきれいに洗っても、きれいなハンカチで手 を拭かないと、手にばい菌がついてしまいます。毎日、きれいなハンカ チを持ってきて、きれいな手のまま食事ができるように気をつけること ができるといいですね。
ようか 8日 すい (水)	ごはん てづく 手作りふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 ひじきのみそマヨ和え	ふりかけ	た りょうり なまえ ふりかけは、ごはんにふりかけて食べるところから、料理の名前が「ふ りかけ」になりました。もともとは、日本人の食事でカルシウムが足りな かったので、カルシウムをとるために、さかな ほね こな 魚の骨を粉にしてご飯にかけて た りょうり かんが はじ 食べる料理を考えたことが始まりだったそうです。給食センターでは、 カルシウムたっぷりのちりめん、こんぶ、ごまなどを使ってふりかけを手 づく 作りしました。
ここのか 9日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぞう煮 て や ぶりの照り焼き こうはく 紅白なます	きょうしよく 行事食 しょうがつ (正月)	きょう しょうがつ きょうしよく しょうがつ た 今日、お正月の行事食です。お正月に食べるそれぞれの料理に は、いろいろな願いが込められています。例えば、「ぞう煮」は、一年の ぶじ いの せいちょう 無事を祈り、「ぶり」は、成長するにつれて名前が変わるので、出世の ねが こ しょうはく 願いを込めています。「紅白なます」は、人参の赤と大根の白で、お祝 いをあらわしています。今日は、みなさんが一年間、元気で過ごすこと ができるよう願いをこめて作りました。
とおか 10日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽんめん あ 揚げぎょうざ そう ほうれん草のナムル	ちゃんぽんめん	なまえ ちゅうごく ことば かんたん ちゃんぽんめんの名前は、「中国の言葉で、簡単なごはんという意味 のシャンポンからつけられた」とか「ポルトガルの言葉で混ぜるという意 み 味のチャンポンからつけられた」と言われています。肉とたっぷりの野 さい つか つく りょうり えいよう 菜を使って作る料理なので、栄養バランスもよく、長崎県の郷土料理の 1つです。

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
13日 (月)			<p style="text-align: center;">【成人の日】</p>
14日 (火)	べにさけな 紅鮭菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうサラダ	ちゃんこ	ちゃんこの「ちゃん」は、父ちゃん、母ちゃんの意味。「こ」は、子どもの意味です。お相撲部屋では親方と弟子が一緒に食べるので、お相撲さんの食事全体を「ちゃんこ」といいます。お相撲をとるための体を作るには、バランスがよい食事が大切です。今日のちゃんこ煮は、鶏肉とたっぷりの野菜を使ってつくりました。風邪に負けない強い体をつくるために、バランスよく食べてください。
15日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものみそ汁 ししゃもの天ぷら かぶの柚子香和え	てん 天ぷら	てんぷらは、いまだ約400年前、ポルトガルからやってきました。当時の日本では、油は大変貴重なもので、たくさんの油を使って作る天ぷらは、高級な食べ物でした。その後、油がたくさん作られるようになり、天ぷらを食べる人もだんだん増えていきました。初めは、おかずというより、おやつのように食べられていたそうです。今日は、ししゃもの天ぷらです。しっかりかんで食べてください。
16日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ いかとブロッコリーのサラダ	いか	いかの数え方を知っていますか。一匹、二匹…ではなく、一杯、二杯…と数えます。それは、体の部分が丸く、中に水などを入れることができるような形になっているため、一杯、二杯…と数えるようになったと言われています。同じように、かにも甲羅が丸く、水などを入れることができるような形をしているので、一杯、二杯…と数えます。
17日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すき焼き風煮 だいこん 大根のかりぼり 和え みかん	かりぼり 和え	食べ物を食べる時、盛り付けなどの見た目、料理の香り、口に入れた時の感覚、食べ物の味、そして噛んで食べる時の音といった、目、鼻、口、耳の感覚を使って味わいます。今日のかりぼり和えは、噛んで食べる時の音が“かりぼり”というところから、料理の名前になりました。今日は、“かりぼり”という音も楽しんで食べてください。

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26年1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	
はつか 20日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳スープ キャベツのメンチカツ ゆかり和え	とうにゅう 豆乳	とうにゅう なに つくられるか知っていますか。次のうちから1つ選んでください。 ①お米 ②小麦粉 ③大豆 答えは③の大豆です。豆乳は、大豆をすりつぶして、水を入れ煮て作ります。豆乳を絞った後に残ったものが「おから」です。豆乳は、豆腐や油揚げなど、いろいろな食べ物に変身をしていきます。
にち 21日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン	こうしんりょう 香辛料	香辛料は、料理に入れることで、味をおいしくさせたり、食欲を高めたりする効果があります。また、食べ物のおいしさを引き立たせる効果もあります。日本には、薬としてやってきたので、長い間、薬の材料として使われていました。今日の給食では、マーボー豆腐に、にんにく、しょうが、唐辛子、からし和えビーフンには、からしなどの香辛料を使っています。
にち 22日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 もずくのみそ汁 とりにく うめや 鶏肉の梅焼き れんこんの金平	れんこん	れんこんを輪切りにすると、穴が空いていることから、「先を見通す」という意味で、おせち料理にも使われています。給食センターでは、吉田町のれんこんを使っています。吉田れんこんは、柔らかいのにシャキシャキとした歯ごたえが特徴で、人気があるそうです。今日は、きんぴらです。歯ごたえも味わって食べてください。
にち 23日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこ煮 ほうれん草のおひたし キウイフルーツ	たまご	たまごの黄身の色についてのクイズです。卵の黄身の色が違うものがあるのはなぜでしょう。 ①栄養の量が違う。 ②食べたエサによって違う。 ③鶏の体の温度によって違う。 答え② 食べたエサによって変わります。栄養の量は、ほとんど変わりはないそうです。
か 24日 きん (金)	セルフおむすび ぎゅうにゅう 牛乳 のっぺい汁 さけ しおや 鮭の塩焼き なづ あ 菜漬け和え	きゅうしよくしゅうかん 給食週間①	1月24日(金)～1月30日(木)は、全国学校給食週間です。今から約125年前、山形県の小学校で、日本で初めて給食ができました。献立はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。今日の献立の菜漬け和えは、美土里小学校のみなさんが、大切に育てた広島菜を使って、漬物にした菜漬けを使って作りました。感謝していただきましょう。

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26年1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
<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 コンソメスープ たまご 卵とチーズのオープン焼き マカロニサラダ</p>	<p>きゅうしょくしゅうかん 給食週間②</p>	<p>きゅうしょく いま やく ねんまえ はじ せんそう きゅうしょく 給食は、今から約125年前に始まりましたが、戦争のため給食が できなくなった時代がありました。戦争が終わって、世界の人々から、 た もの おく きゅうしょくはじ 食べ物を送ってもらうことができ、給食を始めることができました。世 かい ひと かんしゃ きも わす 界の人々に感謝の気持ちを忘れないようにするために、給食週 かん さだ 間が定められました。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 かきたま汁 いかリングのから揚げ 煮ごめ</p>	<p>煮ごめ</p>	<p>に 煮ごめは、ひろしまけん きょうどりょうり に 煮ごめは、やさい にもの かなら あ ずき はい とくちょう ほか ちいき に い 豆が入っているのが特徴です。他の地域では、“いとこ煮”とか“煮入 れ”と呼ばれています。あきたかたし ふゆ につく かに い 料理の1つだったそうです。寒いときに、体の奥まであたたまる料理で す。</p>
<p>29日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが はるさめ す もの 春雨の酢の物</p>	<p>肉じゃが</p>	<p>にく 肉じゃがを作るときに使う肉は、地域によって違うそうです。あいちけん あた にしにほん きゅうにくひがしにほん ふたにく ちいき わ 辺りから西日本は牛肉、東日本は豚肉と地域によって分かれていますと いわれています。肉じゃがは、日本のどこでも食べられる料理ですが、 いえ によっていろいろな味がある料理です。今日の給食では、ぶたにく つか にく 使った肉じゃがです。</p>
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 かす汁 かきフライ がじつ和え</p>	<p>きょうどりょうり 郷土料理 (広島県)</p>	<p>きょう きゅうしょく ひろしまけん とくさんぶつ つか こんだて 今日の給食は、広島県の特産物を使った献立です。「かす汁」のかす は、さけ かすのことで、お酒をつくときにできるものです。ひろしまけん むかし さけ つく じる た 昔からお酒がよく作られていて、かす汁も食べられていました。また、 「かきフライ」のかきは、とくさんぶつ の1つです。「がじつ和え」のがじつは、 がんとん いみ いちねん ぶじ いの しんねん いわ りょうり 元旦という意味があり、一年の無事を祈り、新年を祝うための料理で す。今日は、ひろしま あじ あじ す。今日は、広島県の味を味わってください。</p>
<p>31日 (金)</p>	<p>ふわふわどんぶり 牛乳 こまつな いそか あ 小松菜の磯香和え オレンジ</p>	<p>のり</p>	<p>むかし にほん た た もの うみ りょくおうしょくや のりは、昔から日本で食べられていた食べ物です。「海の緑 黄色 野 さい い 菜」と言われるくらいビタミンなどの栄養素がギュッとつまっています。 しょくもつ せんい おお せかい にほんしょく ちゅうもく 食物繊維も多いです。世界で日本食が注目されるようになり、「のり」 とよんでいる国もあるそうです。今日は、こまつな やさい あ とよんでいる国もあるそうです。今日は、小松菜などの野菜と和えてい ます。</p>