

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26年2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
みつか 3日 げつ (月)	ごはん こめこ (米粉パン) ぎゅうにゅう 牛乳 かきたまスープ とりにく 鶏肉のゆずマーマレード焼き お豆のサラダ	ぎょうじよく 行事食 (節分)	せつぶん きせつ わ いみ むかし はる なつ あき ふゆ 節分は、「季節を分ける」という意味があります。昔は、春・夏・秋・冬の それぞれの季節ごとに節分がありました。2月3日の節分には、病気や さいがい わる お はら まめ とし かず まめ た 災害など悪いことを追い払うために豆をまいたり、年の数だけ豆を食べ たりします。今日の給食では、豆のかわりにお豆のサラダを食べて、悪 いことを追い払って、春を迎える準備をしてください。
よつか 4日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根のそぼろ煮 やさい ちくわ あ もの 野菜と竹輪の和え物 お米のムース	そぼろ	に にく さかなたまご こま つく りょうり そぼろ煮のそぼろは、肉や魚、卵などを細かくして作る料理のことで、 こま き にく つか つく にも の に きょう だいこん 細かく切った肉を使って作る煮物をそぼろ煮といいます。今日は、大根 のそぼろ煮です。冬の大根は、煮ると甘味が出てくるのが特徴です。 きょう に だいこん あま あじ た 今日のそぼろ煮は、大根の甘みも味わって食べてください。
いつか 5日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しる みそ汁 いわしのかば焼き風 ごまきやべつ	いわし	せつぶん た さかな いわし 節分のときに食べられる魚といえば「いわし」です。節分の日にいわし を食べるのは、いわしを焼くときの匂いで悪いことが近寄ってこないよう にするという意味と、焼きたいわしを食べて、体の中から悪いことを追 い出すという意味があります。いわしには、カルシウムやビタミンなど、 わたし からだ ひつよう えいようそ おお 私たちの体にとって必要な栄養素が多くあります。しっかりかんで食べ てください。
むいか 6日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 もやしのナムル パイナップル	はっぼうさい 八宝菜	はっぼうさい ぶたにく た もの やさい つか りょうり 八宝菜は、豚肉やイカなどの食べ物と、たっぷりの野菜を使った料理 です。八宝菜の八は、「いろいろな」という意味があります。八宝菜の名 まえ には、「いろいろな宝を集めて作ったおかず」という意味があります。 ちゅうごく かんが りょうり はっぼうさい うえ た 中国で考えられた料理ですが、八宝菜をごはんの上のせて食べる 「中華どんぶり」は、日本で考えられたそうです。
なのか 7日 きん (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さといも にも れんこんと里芋の煮物 ピーナッツ和え	れんこん	いま やく ねんいじょうまえ にほん レンコンは、今から約2000年以上前に日本にやってきたと言われて います。昔は、レンコンは、「おいしい上に、病気が早く治る」といわれ、 くすり こうか きたい た 薬のような効果も期待して食べられていたそうです。今でも、風邪を防 いだり、貧血を予防したり、私たちの体によい栄養素が多いことは知ら れています。今日は、吉田町のレンコンを使っています。地域の味を味 わって食べてください。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
とおか 10日  げつ (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 白菜と葱のクリームスープ 白身魚フライ 添え野菜	ネギ	ネギといえば、日本の西の地方では青ネギのことをいい、東の地方では白ネギといわれるそうです。それは、東と西の温度の違いによるとも言われています。青ネギは葉ネギともいわれ、青い部分が多く、暑さに強い種類です。白ネギは根深ネギともいわれ、土にもぐっている部分が多いところから、寒さに強い品種です。今日は、寒さに強い白ネギの入りスープです。
にち 11日  か (火)			けんこくきねんび 【建国記念日】
にち 12日  すい (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	だいず せいひん 大豆製品	おも だいず つか つく た もの だいず せいひん 主に大豆を使って作られる食べ物を大豆製品といいます。 きょう きゅうしよく だいず せいひん なんご わ 今日の給食には、大豆製品が何個あるか分かりますか。 ①1個 ②2個 ③3個 こた え ③3個です。今日の給食では、生揚げ、みそ、しょうゆが大豆製品です。他にも、たくさんの大豆製品があります。みなさんは、いくつ知っていますか？
にち 13日  もく (木)	カレーライス 牛乳 コールスロー ぼんかん	ポンカン	きょう 今日はポンカンについてのクイズです。ポンカンの「ポン」は、何からつけられた名前でしょう。 ①ポンカンの花が咲くとき「ポン」と音がするから。 ②ポンカンが発見されたときの山の名前が「ポン」だったから。 ③ポンカンが生まれた場所の名前が「プーナ」だったから。 こた え ③ ポンカンの生まれた国インドの西にある「プーナ」という場所の名前から、つけられたそうです。
か 14日  きん (金)	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き ほうれんそうのお浸し もずく汁	ほうれんそう	さむ 寒くなるほど甘くなる食べ物の1つがほうれんそうです。ほうれんそうは、寒くなると甘くなって、凍ってしまうのを防ぐはたらきを持っています。また、甘くなるだけでなく、ビタミン類も増え、葉の色や味が濃くなると言われています。今日は、ほうれん草をお浸しにしました。旬の味を味わって食べてください。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
17日  げつ (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 ポトフ ひじきのごまヨネーズ	ポトフ	ポトフはフランス料理の1つです。ポトフは、火にかけた鍋という意味で、長い時間煮て作ります。それぞれの具のおいしさが集まってできる料理です。フランスでは、肉や具だけを取り出して、スープと別々に食べるそうです。今日は、ポトフのイメージで具を大きめに切っています。特に寒いときには、体が温まる料理です。
18日  か (火)	ごはん 味付けのり 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかか和え	みぞれ鍋	みぞれ鍋は、たくさんの大根おろしを入れて煮ると、大根に火が通って半透明になった様子がみぞれのように見えるところから料理の名前になりました。大根は一年中 食べることができる野菜ですが、旬は秋から冬です。冬の大根は煮ると甘味がでできます。今日の鍋は、見ためで季節を感じながら、大根の甘みを味わって食べてください。
19日  すい (水)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の幽庵焼き 白和え	食育の日 (大豆)	今月の食育の日は、2月の節分にちなんで大豆についてです。今日の給食では、なめこのみそ汁のみそ、鮭の幽庵焼きのしょうゆ、白和えの豆腐、みそが大豆製品です。そこで、大豆についてのクイズです。豆腐1丁に大豆が何個使われているでしょう。次の中から選んでください。 ①180粒ぐらい ②280粒ぐらい ③380粒ぐらい 答え ③380粒ぐらいです。今日は白和えで豆腐を使っています。
20日  もく (木)	いりこ菜飯 牛乳 筑前煮 五色和え はるか	ごしき 五色あえ	五色和えの五色は漢字で「五つの色」と書きます。青・赤・黄・白・黒の5つの色のことをいいます。七夕の短冊や、鯉のぼりの吹き流しも五つの色を使って、悪いことを追い払おうという願いを込めています。色のほかにも、日本の文化の中には、方角や季節なども五つに分けて表現をしていることもあります。今日の五色和えは、ブロッコリー、人参、きゃべつ、かまぼこ、のりで五つの色をあらわしています。
21日  きん (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ 揚げシューマイ	シューマイ	シューマイは、中国料理の1つで、中国の言葉で「シャオマイ」と言います。中国では、シューマイの皮を家で一枚一枚作るそうです。シューマイの皮は、小麦粉と塩と水をよく混ぜ合わせて作ります。皮の厚さを薄くするのが難しいそうです。シューマイは蒸して作ることが多いのですが、今日の給食のように揚げることもあります。

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
か 24日 げつ (月)	ごはん (米粉パン) 牛乳 ハッシュドビーフ ブロッコリーのサラダ	ハッシュドビーフ	<p>「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄く切った」という意味です。細く切った牛肉と、たっぷりのたまねりを炒めて作る料理です。牛肉ではなく、豚肉を使って作ると「ハッシュドポーク」といいます。ハッシュドビーフをご飯にかけて食べるハヤシライス、日本で考えられた料理です。ハヤシライスを考えた人が林さんだったので、この料理の名前になったそうです。</p>
にち 25日 か (火)	ごはん 小女子の佃煮 牛乳 高野と野菜の煮物 梅かつお和え	うめ 梅	<p>梅の花は、1月終わり頃から5月の初めころにかけて、ゆっくりと日本の南から咲いていきます。広島県では、2月から3月の終わりが頃です。まだ寒い中、一番に春の訪れを知らせてくれるのが梅の花です。今日の給食では、梅の花を使うことができないので、梅干しを使った梅かつお和えです。早く、温かい春がくるように願いをこめて作りました。</p>
にち 26日 すい (水)	ごはん 牛乳 酢豚 バンサンスー	チンゲンサイ	<p>チンゲンサイは中国の野菜です。チンゲンサイのチンゲンは『茎が緑色』、サイは『野菜』という意味で、二つの言葉をあわせて『茎が緑色の野菜』という意味になります。油といっしょに料理すると、緑色がとても鮮やかになります。約40年前から日本でも栽培されるようになりました。給食では、安芸高田市で育ったチンゲンサイを使っています。今日は、酢豚に入っています。</p>
にち 27日 もく (木)	ごはん 牛乳 米粉めんのみそ汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら	くき 茎わかめ	<p>給食では、きんぴらや和え物で登場する茎わかめですが、茎わかめは、わかめのどの部分か知っていますか。次の中から選んでください。</p> <p>①わかめの芯の部分                      ②わかめの根っこの部分</p> <p>③わかめの新しい芽の部分</p> <p>答え ①のわかめの芯の部分です。わかめに比べてコリコリとした歯ごたえが特徴です。今日のきんぴらは、茎わかめの歯ごたえも味わってください。</p>
にち 28日 きん (金)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 大根の和風サラダ ネーブル	ネーブル	<p>ネーブルは、ネーブルオレンジと言います。ネーブルは「へそ」という意味で、果物の上の真ん中が、おへその形になっているところから、この名前になりました。今から約125年前に日本にやってきたネーブルオレンジは、広島県瀬戸田町が日本で一番多く採れる地域です。広島県の旬の味を味わって食べてください。</p>