

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
1日 (木)	くり ごはん ぎゅうにゅう 栗ごはん 牛乳 こ 小いわしの こめこ あ 揚げ 小いわしの米粉揚げ こまつな あ 小松菜のごま和え つきみ じる 月見汁	じゅうごや 十五夜 (クイズ)	あき くうき す づき うつく み きせつ 秋は空気が澄んで、月が美しく見える季節です。今日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」ともよばれます。 クイズです。十五夜に、ススキを生けるのはなぜでしょう？ ①稲に似ているから ②ほうきに似ているから ③うさぎが好きな植物だから (心の中で5つ数える) 答えは①です。十五夜には、お米が実った稲穂に見立てたススキを生けたり、お団子や里芋、梨やぶどうなどの秋の果物をお供えしたりして、収穫に感謝し、お月見をします。給食ではお団子を入れた月見汁を作りました。自然の恵みに感謝し、自然の美しさを大切にする心を受け継いでほしいなと思います。
2日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 じゃがいもの そぼろ煮 に 茎わかめの 酢の物 なし 梨	かたづ 片付け	きゅうしょく 給食センターでは、給食についての感想を、みなさんから毎日聞くことはできませんが、返ってくる食器や食缶を見ると、みなさんの気持ちが伝わってきます。食器の中にごはんつぶなどが残ってなくて、きれいに片付けられていると、気を付けてくれたんだな、とわかります。食缶に野菜などが残ってなくて、からっぽになっていると、「今日の給食を喜んで食べてくれたんだな。」と思います。片付けの確認をして、一人一人の気持ちを給食センターに届けてくださいね。

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	
5日 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん	くるみ (クイズ)	<p>今日は、くるみとちりめんじゃこを甘辛く煮た「くるみちりめん」です。クイズです。くるみを漢字で書くと、ある果物が出てきます。その果物とは何でしょう？</p> <p>①梨 ②桃 ③柿 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは②の桃です。「胡桃」という漢字には、「桃」という字が使われています。外国から入ってきたくるみの形が桃に似ていたことから、桃という漢字が当てられるようになったようです。</p>
6日 (火)	ごはん 牛乳 チキンソテー チーズサラダ 大根のコンソメスープ	パセリ (クイズ)	<p>給食では洋風スープの色どりなどに、きざんだパセリを使っています。クイズです。パセリの別名は何でしょう？</p> <p>①フランスゼリ ②インドゼリ ③オランダゼリ (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③のオランダゼリです。パセリはセリの仲間、オランダから日本に持ち込まれたことから、オランダゼリと言われています。料理の付け合わせに使われているパセリは、そのまま残されているのをよく見かけます。しかしパセリには、鉄分などのミネラルや、ビタミンも多く含まれていて、栄養価も野菜の中でトップクラスです。今年の夏は暑さに負けてしまった安芸高田市産のパセリも、秋からまた入れてもらうことができました。</p>
7日 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう (小)キャロットゼリー	さんかく た 三角食ベ	<p>給食センターの栄養士は、献立を立てるだけでなく、給食を作る時に、仕上がりの味などを確認する仕事もしています。材料の火の通り具合をみたり、味の調整をしたりします。味をみる時には、ひとつのおかずの味だけを考えるのではなく、他のおかずと組み合わせた時にどうか、ごはんと一緒に食べるのにちょうどよい味が、などもみています。みなさんも、ごはんとおかずを交互に食べる三角食ベで、給食を味わってみてください。</p>
8日 (木)	ごはん 牛乳 鮭フライ あらめの炒り煮 なめこのみそ汁	あらめ (クイズ)	<p>あらめは海藻です。クイズです。海藻にも色々種類がありますが、あらめは次の何科の仲間になるでしょうか。</p> <p>①ホンダワラ科 ②ワカメ科 ③コンブ科 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③のコンブ科です。あらめは昆布と同じ、コンブ科の海藻です。ひじきはホンダワラ科なので、似ているようで、少し違う種類の海藻になります。あらめはそのままでは洪くて食べられないため、洪を抜いたあと、食べやすくきざんで加工してあります。ひじきの炒り煮との違いがわかるかな？</p>
9日 (金)	ごはん 牛乳 肉団子と白いんげん豆 のトマト煮 いかとブロッコリーの サラダ (中)キャロットゼリー	め 目の愛護デー	<p>10月10日は目の愛護デーです。「目のビタミン」とも言われる、目の健康に関わりの深いビタミンは、「ビタミンA」です。色が濃い野菜には、体の中でビタミンAにかわるカロテンがたくさん含まれているので、給食でも積極的に出しています。特に、にんじんは、毎日登場しますね。今週の手づくりデザートも、目の愛護デーにちなんでにんじんゼリーにしています。にんじんの苦手な人でも食べやすくなっていたらうれしいです。</p>

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
12日 (月)	ごはん 牛乳 ポテのチーズ焼き おまめのサラダ かきたまスープ	カップ焼き	今日はポテのチーズ焼きを作りました。給食センターでは約2,400人分の給食を作っているの、1つ1つカップに入れて作る料理は、とても手のかかる料理になります。調理員さんは、朝の8時前から準備を始めて、お昼に間に合うように、一生懸命作ります。食べるのはあつという間ですが、少しでも喜んでもらえたらと、色んな種類のカップ焼きに挑戦しています。
13日 (火)	ごはん 牛乳 ココロおでん 磯香和え かき 柿	かき 柿 (クイズ)	クイズです。ことわざで「桃栗三年」といえば、続く言葉は何でしょう？ ①柿五年 ②柿八年 ③りんご五年 (心の中で5つ数える) 答えは②です。「桃栗三年柿八年」とは、芽が出てから実を結ぶまで、桃と栗は三年、柿は八年かかるということです。「何事も、結果が出るためにふさわしい時間がある。まずは地道な努力が大切だ」ということを伝える時にも使われる言葉です。昨年度も入れてくださった河野栄さんの柿が豊作で、今年も届けてくださいました。旬の味を味わって食べてください。
14日 (水)	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬 きりぼし だいこん いた に 切干大根の炒め煮 けんちん汁	わに (クイズ)	クイズです。今日の甘酢漬の「わに」とは、何のことでしょう。 ①にわとり ②くら ③サメ (心の中で5つ数える) 答えは③のサメです。広島県の北部地方は海から遠く、昔は新鮮な魚を運ぶことが難しかったのです。「サメ」は保存が効くので、この地域では生で食べられる貴重な魚でした。お祭りやお正月などの特別な日にも、刺身にして食べられていたそうです。今日は、わにを揚げて甘酢漬にしています。広島県の郷土の味を覚えていてくださいね。
15日 (木)	(保幼)ごはん (小中)切れ目入り コッペパン 焼きウインナー キャベツとコーンの サラダ とうにゅう 豆乳スープ	コッペパン (クイズ)	みなさん、パンは何から作るか知っていますか？そうです。小麦粉です。古代エジプトでは、ナイル川の恵みを受けて、小麦や大麦などがたくさんとれました。そこで初めは、小麦や大麦を使って、かたいパン「ガレット」が焼かれていました。 ではクイズです。今のようなふくらとしたパンができたのは、いったい何年前のことでしょうか？ ①約6万年前 ②約6千年前 ③約600年前 (心の中で5つ数える) 答えは②の約6千年前です。かたいパンを焼くときに、たまたま余った生地を置いておくとふくらんで、それを焼くとふくらとしたパンができました。ふくらんだのは、発酵という働きがおこったからです。発酵の力って、すごいですね。
16日 (金)	ハヤシライス 牛乳 かみかみサラダ (小中)ヨーグルト	せかいしよくりょう 世界食糧デー (クイズ)	毎年10月16日は、世界食糧デーです。世界では、すべての人が食べられるだけの十分な食料が作られているにも関わらず、6億9千万人の人が飢えに苦しんでいます。クイズです。日本では1年間にどれくらいの食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)があるのでしょうか？ ①6万トン ②61万トン ③612万トン (心の中で5つ数える) 答えは③の612万トン(1トンは1,000キログラム)です。日本は食料の60パーセント以上を輸入に頼っているが、膨大な食品ロスを発生させています。自分たちにできることは何か、考えてみましょう。

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
19日 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツとちりめんの 酢の物 はっすん	はっすん (クイズ)	<p>はっすんは、^{ひろしまけん}広島県の^{きょうど}郷土料理です。^{きせつ}季節の^{やさい}野菜と^{にく}肉や^{さかな}魚などを^と取り合わせて^{つく}作る^{にもの}煮物です。クイズです。「はっすん」の名前の由来は何でしょう？</p> <p>①この料理を盛り付ける器の大きさが「はっすん」 ②必ず「れんこん」、つまり「蓮」が入るから、「はっすん」 ③作る人が腕によりをかけて、ハッスルして作るから「はっすん」 (心の中で5つ数える) 答えは①です。八寸は、およそ24センチ。人が集まる時に作る、大皿の料理です。</p>
20日 (火)	ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ おさつスティック	チゲ (クイズ)	<p>クイズです。チゲとは何のことでしょう。</p> <p>①鍋 ②辛い ③青梗菜 (心の中で5つ数える) 答えは①の鍋です。韓国語で鍋そのものや、鍋料理のことをチゲといいます。なので、チゲ鍋と言うと、なべなべ、ということになってしまいますね。涼しくなってきたので、給食でも、^{あたたかい}温かい鍋風の^ぐ具だくさんのお汁を、^{こんだて}献立に入れています。今日は^{まろ}ピリ辛のキムチチゲで、^{からだ}体の中から温まってください。</p>
21日 (水)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 小松菜とひじきのサラダ どさんこ汁	どさんこ汁 (クイズ)	<p>「どさんこ」は、^{ほっかいどう}北海道^{うまれ}うまれの^{もの}物などに^{つか}使われる言葉です。</p> <p>クイズです。「どさんこ」とは、^{なにか}もともと何を指す言葉でしょう？</p> <p>①北海道の海 ②北海道産の馬 ③北海道のうに (心の中で5つ数える) 答えは②です。どさんこを漢字で書くと、北海道の「道」に産まれるの「産」、子ども「子」です。もともと北海道産の馬のことを指す言葉でしたが、^{いま}今では北海道産の^{しょくざい}食材を表す時などにも使われます。今日のお汁にも、北海道産の^{じやがいも}じゃがいも、^{とうもろこし}とうもろこし、^{バター}バターなどが入っています。いつもと風味の違うお汁の味はいかがですか。</p>
22日 (木)	ごはん 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	ホワイトソース	<p>^{きゅうしよく}給食センターで^{つく}作る^{クリームシチュー}クリームシチューは、^{ホワイトソース}ホワイトソースも^{手作り}手作りで、^鍋鍋に^{バター}バターを入れ、^{小麦粉}小麦粉を^{こがさない}こがさないように、^{ゆっくり}ゆっくりと^{炒め}炒めます。そこに、^{温めた牛乳}温めた牛乳を^{少し}少しづつ入れて、^{溶き}溶きのばして^{作り}作ります。^{大量}大量の牛乳を入れた後、^{とろみ}とろみがつくまで^{混ぜ}混ぜるのは、^{かなり}かなりの^{力仕事}力仕事になります。冬でも汗をかくほどです。手作りのホワイトソースを入れることで、^{こく}こくが出て、^{おいしい}おいしいとろみがつくんですよ。</p>
23日 (金)	チャーハン 牛乳 ちゃんぽんめん チンゲンサイのナムル (中)焼きプリン	高宮中3年 リクエスト献立	<p>^{こんげつ}今月から^{ちゅうがっこう}中学校^{3年生}3年生のリクエスト^{きゅうしよく}給食が始まります。^{だい}第1回目は^{たかみやちゅうがっこう}高宮中学校の^{こんだて}献立です。^{チャーハン}チャーハンのリクエストが多かったのですが、^{炒めて}炒めて作るチャーハンは^{きゅうしよく}給食センターでは^{作れ}作れません。そこで、^{具材}具材を^{炊き}炊き込んで、^{チャーハン}チャーハン風になるよう^{挑戦}挑戦してみました。他の料理もすべてリクエストの中から^{えら}選んでいます。^{給食}給食の^{おもいで}思い出や感想についても、^{たくさん}たくさん書いてくれていて、^{とても}とても嬉しかったです。今日は^{楽しんで}楽しんで食べてください。</p>

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
26日 (月)	ごはん 牛乳 冬瓜の中華煮 ブロッコリーの中華和え こうなごの佃煮	こうなご	<p>こうなごとは、いかなごの稚魚、つまりいかなごの子どものことです。しらすに似ていますが、しらすはいわしの稚魚のことで、違う魚になります。名前の通り白っぽい色のしらすに対して、こうなごは、脂肪分が多いため、黄みがかかった体の特徴です。顔も、丸っこいしらすに対して、いかなごはとんがってキリっとしています。味も、こうなごの方が濃厚なので、魚好きの人にはこちらのほうが好まれるかもしれません。今日は佃煮なので、ごはんと一緒に食べてください。</p>
27日 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 昆布豆 さつまいものみそ汁	さつまいも (クイズ)	<p>クイズです。さつまいもは30パーセントが糖質(炭水化物)でできているので、もともと甘いのですが、あることをすると、よりいっそう甘くなります。さて、それはどんなことでしょう。</p> <p>①一晩中、水につけておく ②長い時間をかけて熱を加える ③すずしいところにつるしておく (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは②です。さつまいもはゆっくり長い時間をかけて熱を加えると、いもの中のでん粉が、ぱくが糖に変身して、あまくなります。さつまいもには、かぜ予防のビタミンCが、みかんと同じくらい含まれています。そして、何よりも食物繊維がいっぱいなので、おなかの調子を整えてくれますよ。</p>
28日 (水)	ごはん 牛乳 鱈のもみじ焼き ほうれん草のおひたし おつゆふのすまし汁	もみじ焼き (クイズ)	<p>日本には、春、夏、秋、冬の季節があって、それぞれの季節を楽しむ文化があります。クイズです。もみじがつく言葉に「もみじ狩り」というのがありますが、次のうち、どの意味があるでしょう？</p> <p>①もみじをたくさん集めること。 ②もみじの木の下の、動物を追いかけること。 ③もみじの色を見て、楽しむこと。(心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③です。もみじ焼きは、すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜて、もみじの色になったタレを魚にかけて、焼いて作っています。今日は、給食でも色を楽しんで食べてください。</p>
29日 (木)	モー絶品！広島和牛 〜と、どんぶり 牛乳 ごまじゃこ和え りんご	ひろしま わぎゅう 広島和牛	<p>今日は、広島和牛を使って作った丼です。和牛とは、日本独自で選ばれた4品種の牛のことをいいます。中でもよく知られているのは黒毛和種で、広島和牛もこれにあたります。広島県で大切に育てられた「広島和牛」は、和牛オリンピックでいくつも賞をとるほど評価されています。うまみがぎゅ〜とつまつた広島和牛〜と、どんぶり。味わって食べてください。</p>
30日 (金)	ごはん 牛乳 ポトフー 海藻サラダ (小)かぼちゃケーキ	ハロウィン (クイズ)	<p>10月31日はハロウィンです。クイズです。ハロウィンは、もともとは何の行事だったでしょう。 ①秋の収穫を祝うお祭り ②おばけを追い払うお祈り ③お菓子作りのコンテスト (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは①です。ハロウィンはキリスト教のお祭りです。古代ケルト人が行っていた、秋の収穫を祝う収穫祭がもともとなっています。農作物の収穫をお祝いする気持ちは世界中同じなんです。今日はハロウィンにちなんでかぼちゃケーキを作りました。一度に2,400人分を作ることが難しいので、中学校分は11月に作ります。楽しみにしていてくださいね。</p>