

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）5月

| 日曜日 | 献立 | 今日のお話 | |
|-----------|--|----------------|--|
| 2日 (月) | ごはん（少なめ）牛乳 甘酢チキン 小松菜のおかか和え 麩とわかめのみそ汁 (小中) 柏餅 (保幼) 青りんごゼリー | 柏餅 | 「こどもの日」は、今から約70年前につくられた祝日です。子どもたちが元気に成長することを願い、大切に育ててもらっているおうちの方に感謝したりする日とされています。柏餅は、あんの入った餅を柏の木の葉で包んだものです。柏の葉は縁起の良いものとされていたことから、子どもたちの健康への願いを込めて食べられるようになりました。広島県では、サルトリイバラの葉で包んだものを、柏餅とか、しば餅と呼んでいます。 |
| 3日 (火) | | | |
| 4日 (水) | | | |
| 5日 (木) | | | |
| 6日 (金) | カレーライス 牛乳 アーモンドサラダ | アーモンド (クイズ) | アーモンドの仲間は次の内どれでしょう。 ①桜 ②ひまわり ③あじさい 答えは①の桜でした。アーモンドは、桜や桃の仲間です。私たちが食べている部分は、「アーモンドの種」にあたるので、芽が出たあとの成長に必要な栄養分がたっぷりつまっています。アーモンドには、血液をサラサラにしてくれたり、血管の病気を防いでくれる力のある油もふくまれているんですよ。 |

| | | | |
|------------|---|-----------------|--|
| 9日 (月) | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー かきたまスープ | じゃがいも | じゃがいもは、米と同じようにでんぷんが多いので、主食として食べている国もあります。 果物のようにビタミンCやカリウムも多いため、フランスではじゃがいものことを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。ビタミンCは、熱に弱いですが、じゃがいものでんぷんが守ってくれるので効率よくビタミンCをとることができます。 |
| 10日 (火) | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 がんもと野菜の煮物 磯香和え 大豆といりこの揚げ煮 | がんもどき (クイズ) | がんもどきは、省略して「がんも」とも呼ばれています。ここでクイズです。がんもどきは、次の3つのうち、何から作られているでしょう。 ①肉 ②魚 ③豆腐 答えは③の豆腐でした。がんもどきは、もともと精進料理で、肉の代わりに作られたものだそうです。がんもどきという名前は、鳥の雁の肉の味に似せたことからつけられたといわれています。 |
| 11日 (水) | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 バンバンジー 河内晩柑 | かわちばんかん 河内晩柑 | 河内晩柑は、初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きいみかんです。見た目やおおきさはグレープフルーツと似ていますが、苦みが少なく、さっぱりとした味をしています。5月ごろに花を咲かせますが、収穫の時期は翌年の春で、とても長い時間をかけて育ちます。今月は、25日にも河内晩柑を出します。お楽しみに。 |
| 12日 (木) | キャロットピラフ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 おからサラダ | おから | おからは、つぶした大豆を煮て絞った後に残ったものです。おなかをきれいにしてくれる食物繊維や体をつくるために必要なたんぱく質がたっぷりです。今日はおからサラダにしました。おからがしっとりとしあがるように、下味をつける時に水の量などに気を付けています。 |
| 13日 (金) | ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの香り焼き たけのこのピリ辛炒め えのきのみそ汁 | さわら 鱈 | さわらを漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きますが、1年中食べられる魚です。鱈は、大きくなるにつれて「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚とも言われています。 くせのない味なので、いろいろな料理に合います。今日は、鱈にオリーブオイルやんにく、ワイン、しょうゆで下味をつけて焼いてみました。 |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| <p>16日 (月)</p> | <p>ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ 豆と海藻のサラダ 春雨スープ</p> | <p>シューマイ (クイズ)</p> | <p>クイズです。シューマイは漢字で「焼く」「売る」と書きますが、基本的に蒸して作ります。「焼く」という字が使われているのはなぜでしょう。</p> <p>① 最初は、蒸さずに焼いて作られていたから。 ② 中国では、火を通す料理に焼くという漢字が使われるから。 ③ 初めてシューマイを作ったひとの名前に「焼く」という字が使われていたから。</p> <p>答えは②の中国では、火を通す料理に焼くという字が使われているからでした。今日は、シューマイを揚げました。</p> |
| <p>17日 (火)</p> | <p>親子どんぶり 牛乳 ごまじゃこ和え (小)抹茶プリン</p> | <p>新茶の季節 (中学校は 30日を読ん でください)</p> | <p>「夏も近づく八十八夜…♪」という茶つみの歌にも出てくるように、立春(今年は2月4日でした)から数えて八十八日目の日を八十八夜といいます。毎年5月1日から3日ごろにあたります。八十八夜は、茶つみの盛んな時期でもあり、香りの良い新茶が出回り始めます。給食では、新茶の季節に合わせて、抹茶を使ったプリンを作りました。</p> |
| <p>18日 (水)</p> | <p>ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豚肉とごぼう のつくね 茎わかめのきんぴら 貝柱と豆腐のすまし汁</p> | <p>食べる姿勢 (中学校は 20日を読ん でください)</p> | <p>食べているときのみなさんの姿勢はどうですか。背中をピンとのばして、正しい姿勢で食べていますか。背中をピンと伸ばして食べると消化がよくなります。正しい姿勢で食べるポイントは、食器を持つことです。ひじなどをつかず、正しい姿勢で食べましょう。</p> |
| <p>19日 (木)</p> | <p>ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ピーナッツ和え 味付けのり</p> | <p>呉の肉じゃが</p> | <p>広島県の呉市は、肉じゃがが発祥の地として知られています。呉の肉じゃがは広島県の郷土料理として親しまれています。もともとは、上司にビーフシチューを作るように言われた調理員が、食べたこともなかったビーフシチューを作るためにあれこれ試作を重ねて生まれた料理だと言われています。呉の肉じゃがは、そのレシピをもとに作られていて、にんじんや、青味の野菜が入っていないのが特徴です。</p> |
| <p>20日 (金)</p> | <p>ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き 青じそ和え だんご汁</p> | <p>つくね (中学校は 18日を読ん でください)</p> | <p>つくねとは「つくねる」という言葉から名前がついたと言われています。「つくねる」とは、手でこねて丸くするという意味です。魚のすり身や鶏のひき肉などにつなぎを混ぜて丸くし、揚げたり、焼いたり、煮たりしたものを「つくね」といいます。今日のつくねは、給食センターで調理員さんが手作りしたものです。</p> |

| | | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|--|
| <p>23日 (月)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 筑前煮 <small>ちくぜんに</small> 梅和え <small>うめあ</small> 手作りふりかけ <small>てづく</small></p> | <p>手作りふりかけ <small>てづく</small></p> | <p>手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、<small>かつおぶし</small> 鰹節、<small>しおこんぶ</small> 塩昆布、<small>しろ</small> 白ごまを大きな釜で焦がさないように炒めてから、<small>さとう</small> 砂糖、<small>しょうゆ</small> しょうゆ、<small>みりん</small> みりん、<small>す</small> 酢で味付けをして作ります。 作る前<small>つくまえ</small>にちりめんじゃこの中<small>なか</small>にちりめんじゃこ以外<small>いがい</small>のものが入っていないか、調理員<small>ちようりいん</small>さんが時間<small>じかん</small>をかけて確認<small>かくにん</small>をして使っています。</p> |
| <p>24日 (火)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ししゃものから揚げ <small>あ</small> ひじきと大豆の炒り煮 <small>だいず い に</small> 大根のみそ汁 <small>だいこん しる</small></p> | <p>ししゃも</p> | <p>ししゃもは頭<small>あたま</small>からしっぽまで食べられる魚<small>さかな</small>です。丸ごと食べられる魚<small>さかな</small>には、ししゃもの他に小イワシやわかさぎがあり、骨<small>ほね</small>を強くしてくれるカルシウムをしっかりとることができます。 ししゃもの骨<small>ほね</small>はやわらかいですが、のどにささらないように気を付けて食べましょう。</p> |
| <p>25日 (水)</p> | <p>菜めし<small>すく</small> (少なめ) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 焼きそば <small>や</small> もやしのナムル <small>なま</small> 河内晩柑 <small>かわちばんかん</small></p> | <p>ナムル</p> | <p>ナムルは給食<small>きゅうしょく</small>の中で人気<small>にんき</small>があるメニューのひとつです。 ゆでた野菜<small>やさい</small>とにんにく、ごまを醤油<small>しょうゆ</small>とごま油<small>あぶら</small>、砂糖<small>さとう</small>、塩<small>しお</small>で和えて作ります。野菜はゆでるとかさが減って、生で食べるよりもたくさん食べることができます。 だんだんと暑<small>あつ</small>くなってきましたが、ごま油<small>あぶら</small>の香り<small>かお</small>で食欲<small>しょくよく</small>もわいてきますね。</p> |
| <p>26日 (木)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き <small>とりにく</small> じゃがいものサラダ キャベツのミルクスープ</p> | <p>マーマレード</p> | <p>マーマレードは、オレンジや夏みかんなどの柑橘類<small>かんきつるい</small>を皮ごと使って作ったジャムです。ジャムがとろっとしているのは、「ペクチン」という食物繊維<small>しょくもつせんい</small>の働き<small>はたら</small>によるものです。「ペクチン」と砂糖<small>さとう</small>、果物<small>くだもの</small>に含まれている酸<small>さん</small>が作用<small>きよう</small>することで、ジャムのとろみ<small>つく</small>が作られます。 パンにつけて食べる<small>た</small>ことが多いですが、今日<small>けふ</small>のように、料理<small>りようり</small>に使<small>つか</small>われることもあります。</p> |
| <p>27日 (金)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 厚揚げの中華炒め <small>あつ あ ちゆう かい た</small> 辛し和えビーフン <small>から あ</small></p> | <p>ビーフン (クイズ)</p> | <p>クイズです。ビーフンは何<small>なに</small>からできているでしょう。 ①米 ②さつまいもでんぷん ③小麦粉 答えは、①の米<small>こめ</small>でした。ビーフンは、中国の福建省<small>ちゆうごく ふっけんしやう</small>で食べられ始めたと言<small>い</small>われています。この地域<small>ちいき</small>では、小麦<small>こむぎ</small>よりも米<small>こめ</small>が作りやすい地域<small>ちいき</small>なので、米粉<small>こめこ</small>の麺<small>めん</small>が日常的<small>にちじようてき</small>に食べられているそうです。 今日は、平べったいビーフン<small>た</small>を使って辛し和え<small>から あ</small>を作りました。</p> |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| <p>30日 (月)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく しろ</small> 鶏肉と白いんげんのトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ (中) <small>まっちゃ</small> 抹茶プリン</p> | <p>箸 <u>(中学校は</u> <u>17日を読ん</u> <u>でください)</u></p> | <p>食べるときに使う道具には、箸、スプーン、フォーク、ナイフなどがありますが、文化の違いによって使う道具は違います。 世界には、日本のように箸を使って食べる国もありますが、箸だけを使って食べるのは日本だけです。 箸には、食べ物をはさむ以外に食べ物を切ったりすることができます。正しい箸の持ち方で食べましょう。</p> |
| <p>31日 (火)</p> | <p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>あまから</small> かつおの甘辛 アスパラガスの五色和え <small>わかたけじる</small> 若竹汁</p> | <p>かつお</p> | <p>かつおは年に2回の旬がある魚です。日本では1～3月にかけてフィリピンの方から太平洋側を北へ上ってきて、秋になると東北のあたりでまた南に戻ってきます。今の季節にとれるかつおを初がつかと呼び、秋にとれるかつおを戻りがつかと呼びます。かつおを揚げて、甘辛いたれで和えてみました。</p> |