

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 1月

日 曜日	献 立	今日のお話	
7日 (火)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー みかんサラダ ミニフィッシュ	3学期 スタート	あたら 新 しい年、そして3学期が始まりました。今年は巳 年です。脱皮しながら成長 していく蛇のように、「新 しい変化も大切にしながら、心 も体 もさらに大きく 成長 できる年」になりますように。 今年も、地域の旬 の食材をたくさん取り入れなが ら、魅力的な 給 食 を届けていきたいと思っていま す。どうぞよろしくお願いします。
8日 (水)	な 菜めし 牛乳 さわら さいきょう や 鰯の西京焼き こうはく 紅白なます しらたまご煮 白玉雑煮	しょうがつりょうり 正月料理 (クイズ)	きょう 今日は、正月らしい料理でまとめてみました。 さいきょう や つか 西京焼きに使われている さわら 鰯は、成長 するにつれて 名前が変わる出世魚 です。縁起がいいということで しょうがつりょうり 正月料理に使われています。それではクイズです。 さわら 鰯と同じく出世魚の仲間、しょうがつりょうり 正月料理に欠かせな い魚 といえば、次のうちどれでしょうか。 ①鯛 ②鮭 ③鰯 答えは③の鰯です。鯛や鮭 も、おめでたい 魚 として しょうがつりょうり 正月料理に使われます が、出世魚ではありません。
9日 (木)	ごはん 牛乳 いかリングフライ アーモンド和え あいしょうじゅ 相性汁	こまつな 小松菜	こまつな 小松菜は、給 食 でもおなじみの野菜 です。1 年を通 じて安芸高田市産の小松菜を使っていますが、年々、 給 食 用の小松菜を育ててくださる農家さんが少な くなり、げんざい は1 軒の農家さんだけになっています。 おいしい地元の野菜を食べることができるのは、あ たり 前ではなくありがたいことだと 改めて 思いま すね。大切に味わってもらえるとうれしいです。
10日 (金)	ごはん 牛乳 スンドゥブ風 はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え	スンドゥブ	さいきん 最近では専門店ができたり、レトルト商 品などが発売 されたりして、日本で食べられる機会も 増えた 韓国 料理「スンドゥブ」。ピリ辛のスープに、豆腐をはじ め、野菜や肉・あさりといった 具材を入れて煮込んだ 鍋料理 です。「スンドゥブ」は、韓国語で「やわらか い豆腐」という意味ですが、日本では、豆腐を使った 鍋料理「スンドゥブ・チゲ」のことを略して、「スン ドゥブ」と呼んでいます。

13日 (月)	【 ^{せいじん ひ} 成人の白】		
14日 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 みそおでん ^{えだまめ} 枝豆ひじきサラダ	おでんの こんにやく	おでんの ^{ぐざい} 具材としておなじみなのが、こんにやくです。だしのしみたこんにやくはおいしいですね。ところで、おでんのこんにやくといえは、 ^{さんかく かたち} 三角の形をしています。それには理由 ^{りゆう} があるそうです。おでんは、 ^{た はじ} 食べ始めがあつあつなので、やけどしないように ^{さんかく} 三角になっているといわれています。 ^{さんかく} 三角で先 ^{さき} がとがっていると、かじった ^{とき} 時に ^{くちびる} 唇に ^あ 当たる面積も少なくて、やけどしなくてすむというわけです。
15日 (水)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉の ^て 照り焼き ^{そう} ほうれん草のおかか ^あ 和え かきたま汁 ^{じる}	^{そう} ほうれん草 (クイズ)	^{そう} ほうれん草は ^{ふゆ} 冬の ^{しゆん} 旬の ^{やさい} 野菜です。 ^{さむ} 寒さが ^{きび} 厳しくなると、 ^{あま} 甘みを ^ま 増すことで凍 ^こ ってしまわないように防いでいます。だから、 ^{さむ} 寒い ^{じ き} 時期の ^{そう} ほうれん草は、 ^{とく} 特に ^{あま} 甘くておいしいというわけです。ところで、 ^{そう} ほうれん草の ^ね 根の色は、 ^{なにい} 何色でしょうか。① ^{しろいろ} 白色 ② ^{いろ} ピンク色 ③ ^{ちやいろ} 茶色 答えは②の ^{いろ} ピンク色です。この ^{いろ} ピンク色は、 ^{ポリフェノール} の一種で、 ^{からだ} 体が ^{さび} さびつくのを ^{ふせ} 防ぐ働きがあるそうです。 ^ね 根を ^す 捨ててしまうのが ^{すこ} 少しも ^き ったいない気がしますね。
16日 (木)	ビビンパ (ごはん・ ^{ぎゅうにくいた} 牛肉炒め・ナムル) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 もずくスープ	もずく	もずくは、 ^{ふる} 古くから ^た 食べられてきた ^{かいそう} 海藻のひとつです。 ^{おきなわけん} 沖縄県では、もずくの ^{ようしよく} 養殖がさかんで、その ^{せいさんりよう} 生産量は ^{にほんいち} 日本一です。昔から、もずくを ^す 酢の物にして ^た 食べることが ^{おお} 多かった ^{おきなわけん} 沖縄県では、「 ^す 酢のり」が ^{へんか} 変化して「スヌイ」とも呼ばれています。 ^{ようしよく} 養殖されているもずくは、 ^{ふと} 太めの「 ^{おきなわ} おきなわもずく」と、 ^{いと} 糸のように ^{ほそ} 細い「もずく」の ^{しるい} 2種類で、 ^{わたし} 私たちが ^た 食べているもずくのほとんどは、「 ^{おきなわ} おきなわもずく」だそうです。
17日 (金)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{たら} 鱈の ^{ふうみ} レモン風味 煮ごめ ^{とうふ} 豆腐のみそ汁 ^{しる}	^に 煮ごめ	^に 煮ごめは、 ^{ひろしまけん} 広島県の ^{ほくせいぶ} 北西部を ^{ちゅうしん} 中心に ^た 食べられている ^{きょうどりようり} 郷土料理です。もともとは、「 ^{おたんや} おたんや」と呼ばれる ^{にち} 1月 ^{よる} 15日の ^た 夜に ^{にく} 食べられていたもので、 ^{さかな} 肉や ^い 魚を使わずに ^{つか} 作られる「 ^{しやうじんりようり} 精進料理」のひとつです。 ^{だいこん} 大根や ^{こんさい} にんじんなどの ^{こんさい} 根菜や、 ^{さといも} 里芋・ ^{さといも} こんにやくなど、「 ^{さいりよう} 全ての材料が ^{ちい} 小さめの ^{かくぎ} 角切りにされていること」と、「 ^{あずき} 小豆が ^{はい} 入っていること」が ^{おお} 大きな ^{とくちよう} 特徴です。 ^{からだ} 体を ^{あたた} 温める ^{はたら} 働きのある ^{こんさい} 根菜が ^{はい} たっぷり入っているの ^{さむ} で、 ^{きせつ} 寒い季節にぴったりですね。

20日 (月)	ごはん 牛乳 柳川風煮 じゃこ和え	柳川風煮 (クイズ)	柳川風煮は、「柳川鍋」という料理をアレンジしたものです。「柳川鍋」は、ある魚を使って作られたものなのですが、さて、その魚は次のうちどれでしょうか。①うなぎ ②あなご ③どじょう 答えは③のどじょうです。「柳川鍋」は、江戸時代に生まれた料理で、開いたどじょうとごぼうと一緒に煮て甘辛く味付けし、卵でとじた料理です。給食では、どじょうのかわりに、豚肉を使っているの、柳川風煮という名前がつけられています。
21日 (火)	ごはん 牛乳 (小) ボロニアソーセージ (保幼中) グラタン ツナサラダ コンソメスープ *八千代 中 リクエスト 給食*	コンソメ	コンソメには、フランス語で「完成された」という意味があります。肉や野菜などでとっただしに、ハーブや塩で味付けして作られたスープのことで、味がととのったおいしいスープであることから、このように名づけられたといわれています。コンソメの味を手軽に楽しむことができるように、乾燥させて粉末にしたものもあり、スープや煮込み料理の味をととのえるのにも使われています。 今日は、八千代中学校のリクエスト給食です。
22日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル	開けごま	アラビアンナイトの「アリババと40人の盗賊」という話の中で、宝物をかくしている洞窟のとびらを開ける呪文として「開けーごま!」というフレーズが出てきます。アラビアなどの国々ではごまが貴重な食材だったことや、乾燥させたごまの房が開いて、中からごまが出てくる様子などから、扉を開ける時の呪文にごまが使われたようです。今日は、パワーあふれるごまをたっぷり使った野菜料理、ナムルを届けます。
23日 (木)	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば 豆と海藻のサラダ ぽんかん	ぽんかん (クイズ)	今日の果物はぽんかんです。それではクイズです。ぽんかんのふるさは次のうちどこでしょうか。①インド ②中国 ③日本 答えは①のインドです。ぽんかんは、インド生まれのかんきつ類です。インドの町の名前プーナ (poona←ローマ字でぽんと読める) と、かんきつ類のかんを組み合わせて、ぽんかんとなづけられたそうです。みかんと比べて種が多めなので、食べる時にはきをつけてくださいね。
24日 (金)	ごはん 牛乳 鯨肉のケチャップ和え コールスロー じゃがいものミルクスープ	全国 学校給食 週間	1月24日から30日は、全国学校給食週間です。給食週間に、「日本で最初に出された給食」「広島県の特産を使った給食」「昔なつかしの給食」などを届けることにしています。初日の今日は、昭和の給食でおなじみだった鯨肉を使った料理です。鯨肉は、栄養豊富でたんぱく質もしっかりとれ、値段も安かったことから、給食だけでなく家庭でもよく食べられていました。昔なつかしい食材のひとつです。

27日 (月)	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁	日本で最初に 出された給食 (クイズ)	日本で最初の給食は、山形県の小学校で始まったといわれています。家からお弁当を持ってくることでできない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬け物などを出したのが始まりなのですが、さて、それは今から何年前のことでしょうか。 ①56年前 ②136年前 ③216年前 答えは②の136年前です。給食には、100年以上もの歴史があるのですね。今日の給食は、それをもとにして考えたものです。
28日 (火)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン ポトフ キャベツとコーンのサラダ	コッペパン	今の給食は、ほとんど毎日ごはんが主食ですが、昔の給食ではパンが出されることが多かったです。コッペパンは、昭和10年代に日本で生まれたパンで、1食分に切り分ける必要のあった食パンを、切らずに簡単に分けることができるようにと考えて作られました。今日は、パンと一緒に出されることの多かったジャムやマーガリンを付けて味わいます。
29日 (水)	ごはん 牛乳 かきフライ(お好みソース) ごぼうのきんぴら 麴のすまし汁	牡蠣	広島県が生産量日本一をほこる水産物といえば…そう！牡蠣です。全国の生産量の約60%を占めています。身の色合いが牛乳のように白っぽい色をしていることや、タンパク質が豊富で、カルシウムやマグネシウム・鉄などのミネラルも、バランス良く含まれていることから、牡蠣は別名「海のミルク」とも呼ばれています。おいしさのもとになるグリコーゲンが大量に蓄えられる1～2月が、牡蠣の最もおいしい旬の時期にあたります。
30日 (木)	赤じそごはん 牛乳 筑前煮 甘酢和え	筑前煮	筑前煮は、鶏肉やにんじん・ごぼう・こんにゃくなどを甘辛く味付けして作る煮物で、九州の福岡県の郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などお祝いの時によく作られます。福岡県では鶏肉とごぼうの消費量が多いのですが、それは、筑前煮をよく作るからだともいわれています。
31日 (金)	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー じゃがいものサラダ 伊予柑ゼリー *吉田中リクエスト給食*	じゃがいもの サラダ	今日はじゃがいものサラダです。今回は、じゃがいもをせん切りにして作ってみました。じゃがいもを、歯ごたえが残るくらいにゆで、ブロッコリーやかにかまぼこと合わせて味付けします。ドレッシングには、かくし味として粒マスタードが少し入っています。いつもとは少しちがったじゃがいものサラダを楽しんでください。 今日は、吉田中学校のリクエスト給食です。