

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)4月

日 曜日	献立	今日のお話
5日 (月)		
6日 (火)		
7日 (水)		
8日 (木)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 シーザーサラダ いちご	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><small>きゅうしょく</small> 給食 スタート</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p> <small>しんねんど</small> 新年度が始まりました。<small>きゅうしょく</small> 給食センターでは、みなさんの心と身体がすこやかに成長することを願って給食を作っています。新しい学年になり、成長に合わせて、ごはんもおかずも少しずつ量が増えています。1年間、元気に過ごせるように、バランスよく食べましょう。                     </p> </div> </div>
9日 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばのカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮 相性汁 <small>あいしょうじる</small>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p> <small>しょうがっこう</small> 小学校1年生のみなさんは、今日から給食が始まりますね。<small>しょうがっこう</small> 小学校では、<small>ほいくえん</small> 保育園・<small>ようちえん</small> 幼稚園と違い、お昼の給食に牛乳がつかます。成長するために必要なカルシウムなどの栄養素がとれるようになっています。はじめは多いと感じるかもしれませんが、少しずつ、無理なく飲めるようになると思います。                     </p> </div> </div>

<p>12日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンソテー キャベツとコーンのサラダ レタスのスープ お祝いいちごゼリー</p>	<p>入学・進級 お祝い献立</p>	<p>給食センターでは、安芸高田市内の保育園から中学校まで、21施設の給食を作っています。今日は全員そろったので、みなさんの進級・入学をお祝いして、春らしい献立にしました。これから、毎日の給食が待ち遠しい時間になるように、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。楽しみにしてくださいね。</p>
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 磯香和え くるみちりめん</p>	<p>給食センターについて (クイズ)</p>	<p>給食センターでは、何人分の給食を作っているでしょう？ ①約400人分 ②約1,400人分 ③約2,400人分 答えは③の約2,400人分です。たくさんのお給食を作っているのて、手をかけることが難しい作業もありますが、できるだけ丁寧な、手作りの給食を心がけています。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 いか天ぷら みるくおから 山菜うどん</p>	<p>山菜</p>	<p>山菜とは、野や山に自然に育つ、食べられる植物のことです。今日の山菜うどんには、たけのことわらびが入っています。日本で昔から食べられている、親しみのある山菜です。「春の料理には苦みを盛れ」と言うくらい、冬の寒さに耐え、春に出てきた山菜の苦みには、私たちの身体の代謝をうながして、活動的にしてくれる良い働きがあるんですよ。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 アーモンドサラダ 清見オレンジ</p>	<p>清見オレンジ</p>	<p>さわやかな甘さと酸味をもつ、清見オレンジ。温州みかんとトロビタオレンジを合わせて、今から90年ほど前に静岡県で作られた、日本生まれの果物です。試験場の近くに「清見潟」という海岸があったので、「清見」という名前がつけられました。今が一番おいしい時期です。さわやかなオレンジの香りも楽しんでください。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま風味 かきたま汁</p>	<p>ちゃんちゃん焼き</p>	<p>「ちゃんちゃん焼き」は、鮭と野菜を、みそやバターを使って鉄板で焼く、北海道の漁師の名物料理です。お父ちゃんが作るから、焼くときに鉄板がちゃんちゃんという音がするから・・・など色々ないわれがあります。給食では、みそなどで味付けした炒め野菜を鮭の上のせて、オーブンで焼きました。温野菜がたっぷりとれるヘルシーメニューです。</p>

<p>19日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 野菜のスープ煮 お豆のサラダ ミニフィッシュ</p>	<p>大豆</p>	<p>大豆は別名「畑の肉」と言われるくらい、たんぱく質が多く、また、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンなども多く含まれています。みなさんがよく知っている、納豆や豆腐、みそやしょうゆなどの原料でもあります。大豆や大豆製品を、給食では積極的に使っています。家でもしっかり食べてほしい、栄養満点な食品です。</p>
<p>20日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 バンバンジー (小) カフェオレプリン</p>	<p>カフェオレプリン (中学校は23日を読んでもください)</p>	<p>カフェオレは、フランス発祥の飲み物で、「カフェ」がコーヒー、「レ」が牛乳を意味します。カフェオレプリンは、牛乳にコーヒーを加えて、固めて作ったデザートです。調理員さんが一つ一つ、丁寧にカップに入れて作ります。一度に大量の数を作ることができないので、小学校と中学校とに分けて作ります。喜んでもらえたらうれしいです。</p>
<p>21日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものサラダ ミネストローネ</p>	<p>マーマレード (クイズ)</p>	<p>今日は鶏肉のマーマレード焼きを作りました。マーマレードの甘みと、風味が香る、さわやかな給食の定番メニューです。 クイズです。マーマレード焼きに使う調味料は、3つです。マーマレード、白ワイン、あと一つは何でしょう？ ①しょうゆ ②みそ ③塩 答えは①のしょうゆです。マーマレードとしょうゆの組み合わせで、良い味がつきます。</p>
<p>22日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのフライ 茎わかめのきんぴら えのきのみそ汁</p>	<p>茎わかめ</p>	<p>わかめは、1万年前から食べられてきたと言われている海藻です。葉の部分を取った中心の軸の部分を「茎わかめ」と呼びます。コリコリとした歯ごたえが特徴です。今日は、茎わかめを使ったきんぴらです。わかめには食物繊維が多く含まれているので、おなかの掃除をしてくれますよ。</p>
<p>23日 (金)</p>	<p>他人どんぶり 牛乳 切り干しとツナの和え物 (中) カフェオレプリン</p>	<p>食べる時の姿勢 (中学校は20日を読んでもください)</p>	<p>みなさんは食べる時、どのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べたりすると、見た目が悪いただけでなく、胃が押されて食べ物の消化も悪くなります。箸を持たない方の手は、食器に添えたり、食器を持ったりするとよいです。良い姿勢で食べると、自分の体のためにもよく、周りの人たちも気持ちよく食事ができます。</p>

<p>26日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ 小松菜のナムル 青菜とうずら卵のスープ</p>	<p>うずら卵</p>	<p>うずら卵は、「うずら」という鳥が産んだ卵のことです。うずらはキジ科の鳥で、日本には、古事記や万葉集などにも記述があるほど昔からいる鳥です。「うずら卵」には、特徴的な殻の模様がありますが、同じうずらから産まれる卵は、ほとんど似た模様になるそうです。面白いですね。今日は、チンゲン菜と一緒にスープにしています。</p>
<p>27日 (火)</p>	<p>たけのこごはん 牛乳 鱈のみそだれかけ ほうれん草の梅かつお和え 麩のすまし汁</p>	<p>たけのこ</p>	<p>春を代表する旬の食材といえば「筍」ですね。水煮にしたものは1年中出回っていますが、生のたけのこが味わえるのはこの時期だけです。たけのこの成長はとても早く、土から顔を出して、10日もすれば竹になります。つまり、10日(一旬)で竹になることから、竹冠に「旬」という漢字が当てられました。今日は、たけのこごはんにしてお届けします。</p>
<p>28日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 すきやき風煮 ちりめんの酢のもの 河内晩柑</p>	<p>河内晩柑</p>	<p>今日の果物は「河内晩柑」です。「晩柑」とは、遅い時期にできる果物(柑橘)、という意味です。今から約120年前に、熊本県の河内町で偶然発見されました。見た目や大きさがグレープフルーツに似ていることから、「和製グレープフルーツ」と呼ばれることがあります。苦みは少なく、さっぱりとした甘みがあって食べやすい果物です。長い時間をかけておいしく実った河内晩柑を味わってください。</p>
<p>29日 (木)</p>			
<p>30日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 焼きウインナー アスパラのサラダ クラムチャウダー</p>	<p>クラム チャウダー (クイズ)</p>	<p>今日は、アメリカの代表的なスープの一つ「クラムチャウダー」を作りました。クイズです。「チャウダー」とは、「大鍋」という意味で、しっかり煮込んだ料理を指す言葉として使われています。では、「クラム」とは、何のことでしょう? ①貝のこと ②牛乳のこと ③たまねぎのこと 答えは①の貝のことです。「クラム」とは「二枚貝」のことです。本場アメリカで使われているのは「ハマグリ」に近い種類だそうです。今日は、あさりを入れて作りました。</p>