

給食献立 一口メモ 令和7年（2025年） 7月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (火)	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり	から ピリ辛 きゅうり	ピリ辛きゅうりは、いちよう切りにしたきゅうりを ラー油やごま油、酢、しょう油、砂糖で味付けを します。いちよう切りにすることで、調味料ときゅう りをからみやすくしています。 暑い今の時期には、ピリ辛きゅうりで食がすすみま すね。 辛いものが苦手だなという人でも食べやすいように ほんのりとした辛さのため、安心してくださね。
2日 (水)	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	ひじき	ひじきは、海の岩に引っ付いて育つ海藻の仲間 です。海の中では、緑色をしていますが、採れた後 に加熱したり乾かしたりするうちに、みなさんがよく 見る真っ黒な色になります。 ひじきには、ひじきの葉の部分だけを集めた芽ひじ きと茎の部分の長ひじきがあります。 給食では、柔らかいという特徴がある芽ひじきを 使っていますよ。
3日 (木)	梅ちりごはん 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ	うめぼ 梅干し (クイズ)	クイズです。梅干しは、日本で何時代から食べられ ているでしょう。 ①飛鳥時代 ②縄文時代 ③江戸時代 答えは、①の飛鳥時代です。飛鳥時代では、薬と して使われていたこともあったそうです。梅干し は、中国から伝わったといわれており、江戸時代 になると家で梅干しが作られるようになりました。 昔から、梅干しは、日本人の健康を支えてきたの ですね。
4日 (金)	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 小松菜とコーンの和え物	あぶらあ 油揚げ	油揚げは、豆腐を薄く切って、油で2回揚げて作 ります。地域によって「おあげさん」や「うすあ げ」と呼ぶところもあります。また、形も三角形 や正方形の油揚げもあるそうです。調べてみると 面白そうですね。 今日は、鶏のすき焼き風に使いました。野菜や肉の おいしさが油揚げにしみこんで、噛むとじゅわっと 口の中に広がりますよ。

<p>7日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー</p>	<p>七夕と そうめん</p>	<p>7月7日は七夕です。昔、七夕の行事では、「さくべい」というお菓子を供え、健康を願って食べていました。「さくべい」は、小麦粉をこねて縄の形にねじり、油で揚げたものです。それが、後に「そうめん」に変化し、七夕に「そうめん」を食べるという習慣が生まれたそうです。今日の給食は、七夕にちなんで、そうめんを使ったり、いろいろな星を料理にちりばめたりしました。たくさん星を見つけながら食べてくださいね。</p>
<p>8日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョレギサラダ</p>	<p>チョレギサラダ (クイズ)</p>	<p>クイズです。チョレギサラダはどこの国の料理でしょう。①中国 ②日本 ③韓国 答えは、②の日本です。韓国うまれと思った人も多かもしれませんね。チョレギサラダは、日本の食品会社がごま油を使った塩味のドレッシングを売るときに「チョレギサラダドレッシング」と名付けたことがはじまりと言われています。その後、このドレッシングと同じような味付けのサラダが「チョレギサラダ」として広まってきました。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 野菜とちくわの和え物</p>	<p>ちくわ</p>	<p>ちくわは、魚のすり身を竹や鉄などの棒に巻き付けて成形した後、加熱して作ります。 魚のすり身を使って作るため、体を作るもとになるたんぱく質がたっぷりです。 和え物に使うことで、ちくわから味がでて、よりおいしい和え物になります。</p>
<p>10日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ アーモンドサラダ</p>	<p>鶏肉</p>	<p>安芸高田市の給食では、高宮町で大切に育てられた鶏肉を使っています。料理によって、もも肉やむね肉にしたり、大きさを変えたりしています。今日のチキンビーンズはもも肉を使って作りました。 大切にいただきたいですね。</p>
<p>11日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 麩のみそ汁</p>	<p>ししやも</p>	<p>みなさんは、ししやもの獲れる数が減ってきていることを知っていますか。そのため、漁師さんたちは、ししやもを獲りすぎないように、国が決めたししやもを獲る量を守っています。そうすることで、これからもずっと私たちがししやもを食べ続けられるように工夫しています。 みなさんにとって、ししやもが少しでもおいしく、食べやすくなるように青のりを衣にまぜて磯辺揚げにしてみました。</p>

<p>14日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮 キャベツの和え物 手作りふりかけ</p>	<p>かつお節</p>	<p>かつお節は、だしをとったり、野菜と和えて和え物にしたりといろいろな料理に使われています。 「かつお」という名前の通り、魚のかつおを蒸したり、煮たりして、乾燥させ、最後にカッチカチになるまで煙でいぶして作ります。 今日は、ふりかけに使いました。かつお節が焦げないようにパラッとした仕上がりにするように気をつけていますよ。</p>
<p>15日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークソテー ブロッコリーのサラダ エビシー ABCマカロニのスープ</p>	<p>豚肉</p>	<p>豚肉には、みなさんが夏を元気に過ごすためのパワーがあります。 夏になると「だるいな」「疲れたな」と感じる夏バテになることもありますが、豚肉には、ビタミンB1がたっぷりで、みなさんが食べたご飯のエネルギーを上手に使う手伝いをしてくれます。それにより、疲れにくい元気な体になります。 今季節にぴったりな豚肉を使って、今日は、ポークソテーにしました。</p>
<p>16日 (水)</p>	<p>五目あなご飯 牛乳 青じそ和え 貝柱と豆腐のすまし汁</p>	<p>あなご</p>	<p>宮島は、江戸時代からあなごの産地として有名で、あなご飯は、駅弁として作られ、全国へ広まりました。 しかし、広島県で有名なあなごめしですが、広島県内で獲れるあなごの量は、とても減ってきています。 給食で作る五目あなご飯には、あなごの他ににんじんやごぼうなどたくさんの材料が入っています。また、卵やいんげんが色鮮やかになるように、入れるタイミングも工夫しながら作っています。しょう油と混ぜながら食べてみてくださいね。</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン (小中)ミニトマト</p>	<p>この野菜は？ (クイズ)</p>	<p>クイズです。キャンディードロップ、アイコ、サンチェリーピュアといった種類がある野菜は何でしょう。 ①にんじん ②とうもろこし ③ミニトマト 答えは③のミニトマトです。今日の給食は、安芸高田市のお隣、北広島町で育ったサンチェリーピュアという種類です。小学校と中学校合わせて3660粒のミニトマトをみなさんの元へ届けます。</p>
<p>18日 (金)</p>	<p>夏野菜のカレーライス 牛乳 豆と海藻のサラダ</p>	<p>夏野菜カレー</p>	<p>夏野菜カレーには、太陽の光をたくさん浴びて育った野菜が入っています。 夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことで、今日のカレーには、なすびやかぼちゃを使っています。 今日で1学期もおしまいです。明日から始まる夏休みも元気に過ごしてくださいね。</p>