

きゅうしよくこんだて ひとくち れいわ ねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)2月

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
3日 (月)	ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ ピーナッツ和え 麩となめこのみそ汁 節分豆	ぎょうじしよく せつぶん 行事食(節分)	きょう せつぶん ぎょうじしよく せつぶん びょうき 今日は、節分の行事食です。節分には、「病氣やけがをしないで1年が す すごせるように」という願いをこめて、まめまきをします。まめまき まめ だいず ですが、大豆は必ず「炒り豆」を使います。生のままだと、やがて芽が出 てきます。悪いこと(魔)の芽が出てしまっは縁起が悪いからです。ち なみに「炒る」とは、油などをひかずにフライパンなどで火を通すこと です。「炒る」という言葉は、弓矢などを「射る」と同じ音であることも縁起が よいと考えられており、このことも炒り豆を使う理由になっています。
4日 (火)	そばろごはん 牛乳 ごま酢和え 豆腐汁	はいぜん 配膳	きゅうしよく 給食には、にんじんがよく入っています。にんじんは色の濃い野菜で、体 に必要なたんぱく質をとるためだけでなく、料理に赤い色があると料理がお いしそうに見えるので、給食でよく使う野菜です。給食で配膳をするとき、 みんなにいろいろな色が入っていると、どのお皿もおいしそうに見えます ね。心をこめて作った給食を、おいしそうに見えるように気をつけて配膳 してくれると嬉しいです。
5日 (水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン れんこんサラダ ミルクスープ	れんこん	あきたかたし つく 安芸高田市でも作られているれんこんは、夏に蓮の花を咲かせます。れ んこんの旬は冬。れんこんは、いくつかの節が長くつながって育ちます。 ながいれんこんを途中で折らないように、泥の中から掘り出すのはとても たいへん さぎょう さいむ じき 大変な作業です。また、寒い時期なので、氷が張って掘り出すのが難し くなることもあり、収穫作業はとても重労働です。食べ物を作ったり、育 たりしてくださる方のことを考えながら、毎日の給食を、感謝していただき たいですね。
6日 (木)	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 はりはり漬け 手作りふりかけ	てづく 手作りふりかけ (クイズ)	きょう てづく 今日は手作りふりかけです。給食センターでふりかけを作るときは、こげ やすいので、調理員さんは、こげないように気をつけて作っています。で は、手作りふりかけは何種類の材料を使って作られているでしょう。 ① 2種類 ② 3種類 ③ 4種類 (心の中で5つ数える) 答え ③の4種類です。ちりめんじゃこ、かつおぶし、塩昆布、白ごまで 作っています。カルシウムたっぷりのふりかけです。
7日 (金)	ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ ちゃんぽんめん 小松菜のナムル (小中)伊予柑ゼリー	たかみやちゅうがっこう 高宮中学校 3年生 リクエスト献立	ねぎといえは、日本の西の地方では青ネギのことをいい、東の地方では 白ネギのことをいうそうです。それは、東と西の温度の違いによるとも言 われています。青ネギは葉ネギともいわれ、青い部分が多く、暑さに強 い種類です。白ネギは根深ネギともいわれ、土にもぐっている部分が多 いところから、寒さに強い品種です。今日は高宮中学校3年生リクエス ト、寒さに強い白ネギの入ったちゃんぽんめんです。

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	
10日 (月)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 かみかみ和え みかん	ちゃんこ煮	「ちゃんこ」はもともと、お相撲さんの作る料理全般のことを指す言葉でした。その中で、代表的なものが鍋料理だったので、ちゃんこと言えば鍋料理と思っている人が多いかもしれません。昔、相撲部屋で、ちゃんこ鍋を作る時は、縁起を担いで鶏肉で作ることが多かったそうです。なぜだかわかりますか？相撲は土俵に手をついたら負けなので、2本足で立つ鶏肉を使っていました。また白い団子が白星を連想させるので、肉団子もよく使われていました。最近では4本足の豚肉や牛肉なども使って、いろいろなちゃんこ鍋が作られています。
11日 (火)	【建国記念の日】		
12日 (水)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツの青じそ和え だんご汁	だし (クイズ)	給食では、料理によって、だしをとっています。今日のだんご汁もだしをとっています。このだしは何からとっているかわかりますか？ ①こんぶ ②かつおぶし ③いりこ (心の中で5つ数える) 答え③のいりこです。今日のだんご汁は、いりこでだしをとりました。日本の食事は、だしで決まると言われるくらい、だしは食べ物のおいしさを引き立ててくれます。今日のだんご汁を味わって食べてください。
13日 (木)	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 小松菜とひじきのサラダ 白菜のスープ	白菜 (クイズ)	クイズです。白菜のふるさとはどこでしょう？ ①中国 ②フランス ③日本 (心の中で5つ数える) 答えは①の中国です。白菜は英語で、チャイニーズキャベツと言います。日本には白菜が450種類もあるそうです。白菜は冬の寒さで甘みを増す野菜です。寒くなるほどおいしくなるのですが、育ったまま寒い畑に放っておくと霜にやられてしまいます。手作業で1玉ずつ外側の葉を寄せて、紐などで縛って寒さから守ります。そうして手間をかけて育てられた野菜を、私たちはいただいています。
14日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 ブロッコリーのサラダ (小)ココアプリン (保幼中)ミニフィッシュ	まめ豆	今日の鶏肉と白いんげん豆のトマト煮には、インゲンマメが2種類使っています。未熟な豆をさやごと食べる「さやいんげん」と、熟して豆になった「白いんげん豆」です。同じいんげん豆ですが、「さやいんげん」にはビタミンCが多く、「白いんげん豆」にはビタミンCが含まれていません。未熟な豆は野菜の仲間として考えられていて、赤・緑・黄色の3色に分けると緑の体の調子をととのえる食品になります。

給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)2月

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
17日 (月)	たにんどんぶり ぎゅうにゅう 他人丼 牛乳 かまぼこと野菜の酢のもの (小)ミニフィッシュ (保幼中)ココアプリン	ぎゅうにゅう 牛乳	給食で毎日、牛乳がついているのは、カルシウムをとるためです。カルシウムは、骨をつくるために必要な栄養素の1つです。骨は、成長期にどんどん大きくなり、18才から20才頃に一番大きくなります。その時期には、骨に必要な栄養素をしっかりとることが大切です。寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいと思う人は、一口ずつゆっくりと飲んでみてください。また、牛乳だけでなく、骨まで食べることができる小魚や、海藻、野菜などにもカルシウムがあります。
18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 鯨肉のケチャップ和え アーモンド和え じゃがいものみそ汁	くじら 鯨	日本は、昔から鯨を海の資源とする捕鯨国で、栄養価の高い鯨肉は、給食にもたびたび登場するお肉でした。鯨は漢字で書くと魚へんに京という字を書きます。海にいますので魚へんを書きますが、魚ではなくて哺乳類で、その中でも最大級の動物です。京という字は、数字の単位として使う時は「けい」と読み、1兆の1万倍の数字です。魚へんに京と書くのは、「とても大きい」というところからきているのです。よく味わって食べてみてください。
19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 鱈のゆずみそ焼き 小松菜の梅かつお和え 根菜のみぞれ汁	しょくいく ひ 食育の日	毎月、食育の日には、安芸高田市の地場産物を意識して使った給食をおとどけています。今日も冬が旬の小松菜、白菜、大根で、梅かつお和えと根菜のみぞれ汁を作りました。みぞれ汁は、生の大根をすりおろして、汁ごと全部使って作ります。大根おろしを加熱すると、半透明になるので、みぞれのように見えます。このことから、名前がついたようです。
20日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 中華五目豆腐 ばんさんすう ぽんかん	りょくとう 緑豆 (クイズ)	今日の給食の中には、緑豆という豆からできている食品が2品入っています。何だか見つけられますか？ヒントは、2つとも「ばんさんすう」の中に入っているものです。10数える間に見つけてください。10・9・8・7・6・5・4・3・2・1。答えは、「緑豆春雨」で、もう1つは「もやし」です。緑豆春雨は緑豆という豆からとったでんぷんで作られます。もやしは豆を暗い所で発芽させた野菜ですが、給食で使っているもやしは、ほとんどが緑豆もやしです。
21日 (金)	あか 赤じそごはん ぎゅうにゅう (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー 豆と海藻のサラダ レタススープ	レタススープ	西洋料理の汁物のことをスープといいます。西洋料理では、スープは食事の初めに出されます。それは食べようとする意欲を高め、胃や腸のはたらきをよくするなど、食べ物を体に取り入れる準備をするためだといわれています。今日は、安芸高田市産のレタスを使ったレタススープです。野菜の旨味を味わってください。

きゅうしょくこんだて ひとくち れいわ ねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)2月

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立		<small>きょう はなし</small> 今日のお話
24日 (月)			<p style="text-align: center;">ふりかえ きゅうじつ 【振替休日】</p>
25日 (火)	ごはん 牛乳 みそおでん 茎わかめの酢のもの ネーブル	ネーブル	<p>ネーブルとは「へそ」を意味する言葉です。底の部分のくぼみが、おへその形に似ているところから、この名前が付けられました。今から約130年前に日本にやってきたネーブルオレンジ。日本で一番多く作られているのは、広島県瀬戸田町です。瀬戸内の気候を生かし、太陽の光をたっぷり浴びて育ちます。今日のネーブルも広島県産です。広島県の旬の味を味わって食べてください。</p>
26日 (水)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁	いか	<p>いかは一杯、二杯と数えます。これは、いかの胴体の部分が丸く、中に水などをいれることができるような形になっているので、一杯、二杯と数えるようになったと言われています。いかは、よく噛んで食べないと食べにくい食材です。しっかり噛んで、いかのおいしさを味わって食べてください。</p>
27日 (木)	ごはん 牛乳 とりしお 鶏の塩から揚げ ほうれん草のごま和え にらたま汁	ほうれん草	<p>ほうれん草は、昔は苦みが強く、生で食べるとザラザラとしていました。この苦みやザラザラは、野菜が「食べられたくない」と自分を守るために作っているものです。ほうれん草の苦みは、熱に弱いので料理にすると、苦みをとることができます。ほうれん草を食べる時にお浸しにするのは、ほうれん草をおいしく食べるための昔からの知恵なのです。今日は調理員さんが、ゆで過ぎないように気をつけて、ごま和えにしてくれました。</p>
28日 (金)	ごはん(小中:少なめ) 牛乳 (保幼小) 鮭の塩焼き (中) 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ (小中) いちごのふっくら蒸しケーキ	八千代中学校 3年生 リクエスト献立	<p>今日は今年度最後のリクエスト献立です。安芸高田市内の6校の中学校3年生のみなさんに、好きな献立、もう一度食べてみたい献立を聞いて、多いものを組み合わせさせていただきましたが、いかがでしたか？。すべてのリクエストに応えることはできませんが、少しでも喜んでもらえたら嬉しいです。中学校3年生のみなさん、卒業まで、あと少しになりましたね。残り少ない給食時間を楽しんで、また、味わって食べてください！</p>