

給食献立 一口メモ 令和7年（2025年） 4月

日 曜日	献 立	今日のお話	
8日 (火)	ハヤシライス 牛乳 豆と海藻のサラダ 清見オレンジ	新年度 スタート	新しい学年がスタートしましたね。去年の4月から1年間でみんなが大きくなった分、今までより少しずつ、給食の量が増えていきます。給食当番さんは、量にも気をつけながら配膳してみてください。今年度も、みなさんが元気に過ごすことができるよう、給食を通してしっかり応援し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。
9日 (水)	いりこ菜めし 牛乳 肉豆腐 野菜とちくわの和え物	豆腐	豆腐は、水につけた大豆をすりつぶし、加熱して、絞ってできた豆乳を固めて作ります。作り方を变えることによって、木綿豆腐と絹ごし豆腐ができます。絹ごし豆腐はつるつとしていますが、木綿豆腐は、しっかりと固さで崩れにくいので、給食に使っています。使う料理によって、豆腐の切る大きさを変えています。今日は、煮物なので、調理員さんに大きく切ってもらいました。
10日 (木)	ごはん 牛乳 マスタードチキン マカロニサラダ レタスのスープ お祝いいちごゼリー	レタス	スープに使われているレタスは、安芸高田市で水耕栽培されているものです。水耕栽培のレタスは、毎年2月の終わりから4月にかけて、期間限定で作られています。土に植えて育てるレタスに比べ、苦味が少なく食べやすいのが特徴です。今日は、「進級・入学おめでとう」の気持ちを込めたお祝い献立です。楽しい給食時間になりますように。
11日 (金)	ごはん 牛乳 ホキのひとくち磯辺揚げ ごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁	ホキ (クイズ)	クイズです。ホキは英語で何というでしょう。 ①ツナ ②ホキ ③ホワイトフィッシュ 答えは、②ホキです。ホキは、ニュージーランドの近くの深い海に住んでいる魚です。「ホキ」という名前でお店に並んでいるものは見ないかもしれませんが、白身魚のフライなどのお惣菜としてよく使われています。 今日は、角切りのホキに青のりを入れたてんぷら粉をつけた磯辺揚げです。ひと口サイズなので食べやすいと思います。

14日 (月)	ごはん 牛乳 あつあみそに 厚揚げの味噌煮 アーモンド和え	みそ 味噌	味噌は色によって白味噌、中味噌、赤味噌に分ける ことができます。色は、味噌の作り方によって変わ ります。白味噌は、大豆を煮て作りますが、赤味噌は 大豆を水に長い時間浸したあと、煮て作ります。 中味噌は、白味噌と同じで大豆を煮て作りますが、 熟成させる長さが違います。 給食では、味噌汁は中味噌、マーボー豆腐や厚揚げ の味噌煮には赤味噌というように料理によって使い 分けていますよ。
15日 (火)	ごはん 牛乳 (小)味つけハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 炒り卵の花 のっぺい汁	ハンバーグ (中学生は 18日を読んで ください)	ハンバーグは、調理員さんが、肉や豆腐、玉ねぎ、パ ン粉などの材料をしっかりとこねて1つ1つ形を 作って焼いています。豆腐を使うことでふんわりと 仕上がります。生地の中にケチャップやウスターソ ースを混ぜることでソースをかけなくてもおいしく 食べられるように工夫しています。
16日 (水)	ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 バンバンジー 大豆といりこの揚げ煮	はっほうさい 八宝菜 (クイズ)	クイズです。八宝菜は、漢数字の「八」、「宝」、野菜 の「菜」と書きますが、八の意味はつぎのうちどれで しょう。 ①8種類の食材を使っている ②たくさんの種類の食材を使っている ③八宝菜を作った人の名前 答えは②のたくさんの種類の食材を使っているで す。今日の八宝菜は、豚肉、にんじん、玉ねぎ、しい たけ、たけのこ、いか、えび、キャベツ、チンゲンサ イの9種類の食材を使っていますよ。
17日 (木)	もち麦ごはん 牛乳 呉の肉じゃが はりはり漬け 味つけのり	呉の肉じゃが	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。明治時代、呉の海軍にいた東郷平八郎という 人が、イギリスで食べたビーフシチューの味が忘れ られず、日本でも作ってもらおうとしました。ところ が、料理を担当する人はビーフシチューを食べたこ とがなく、しかも、当時の日本にはデミグラスソース やワインもありません。それでも、日本にある材料 を使って何度も試作を重ね、料理を作りあげました。 こうして生まれたのがビーフシチュー・・・ではなく、 甘煮という料理で、その後、肉じゃがと呼ばれるよう になりました。呉の肉じゃがには、にんじんや青味の 野菜が入っていないのが特徴です。
18日 (金)	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)味つけハンバーグ ブロッコリーのごま風味 だんご汁	鯖 (中学生は 15日を読んで ください)	給食で使っている鯖はノルウェーでとれたもので す。 ノルウェーでとれた鯖の約半分は、一旦冷凍されて 1年中日本に送られています。 脂がよくのった旬の時期の鯖を冷凍しているた め、いつでも脂がのったおいしい鯖を食べることが できます。

21日 (月)	おやこ 親子どんぶり 牛乳 はるさめ す もの 春雨の酢の物	おやこ 親子どんぶり	親子どんぶりの親子は、鶏肉と卵を使っているため名付けられました。 給食の親子どんぶりは、高宮町で育てられた鶏肉や卵以外にもにんじんやたまねぎ、青ねぎ、しいたけが入っています。 卵が半熟の親子どんぶりが多いですが、給食では、完全に火を通さなければならぬため、焦げないように気を付けながら作ってもらっていますよ。
22日 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 チンゲン菜のサラダ (小) 牛乳 かん	とうぼんじゃん 豆板醤	えびと豆腐のチリソース煮には、豆板醤を使っています。豆板醤は、そら豆から作ったみそにとろろを加えて作られている調味料です。 安芸高田市の給食は、園児から中学生まで食べるため、小学生から中学生が食べるチリソース煮に少し使っています。 小学生は読んでください↓ 今回の牛乳かんは、牛乳が苦手な人でも食べやすいようにみかんの量を少し増やしていますよ。
23日 (水)	ごはん 牛乳 焼きししゃも だいこん わふう 大根の和風サラダ さんさい じる 山菜うどん汁	わらび (クイズ)	春になると山や野原に「食べることができる植物」、山菜が顔を出します。クイズです。山菜うどん汁に入っている山菜は、「たけのこ」と何でしょう。 ①わらび ②ふき ③ぜんまい 答えは①のわらびです。わらびは、白当たりのよい野原や土手などに生えており、昔から日本で食べられてきました。「わらび」としてはもちろんのこと、わらびからとれるでんぷんを使った「わらびもち」としても食べられています。
24日 (木)	ごはん 牛乳 こんさい に 根菜のそぼろ煮 いそか あ 磯香和え かわちばんかん 河内晩柑	かわちばんかん 河内晩柑	今日の果物は「河内晩柑」です。「晩柑」とは、遅い時期にできる柑橘類（みかんの仲間）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」とも呼ばれます。河内晩柑は、毎年5月頃に花を咲かせて実をつけますが、その年に収穫されることはありません。実をつけたまま冬を越し、約1年の時間をかけて大きく育てたあと、ようやく収穫です。長い時間をかけ、私たちの元に届けられているのです。
25日 (金)	ごはん 牛乳 とり あ 鶏のから揚げ き こん ぶ だい ず い に 切り昆布と大豆の炒り煮 どさんこ じる どさんこ汁	どさんこ じる どさんこ汁	どさんこ汁の「どさんこ」とは、北海道生まれという意味です。 北海道はひんやりとして涼しい気候のため、じゃがいもや野菜がよく育ちます。どさんこ汁には、北海道でたくさんとれるじゃがいもや玉ねぎ、にんじん、とうもろこしを使っています。みそで味付けをした後にバターを入れているので、いつもと少し違った味わいを楽しんでもらえたらうれしいです。

28日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんの トマト煮 アスパラのツナマヨサラダ (中)牛乳かん	アスパラガス	給食では毎年、安芸高田市でとれた旬のアスパラガスが登場します。アスパラガスは、土の中からニョキニョキと伸びてきた茎を食べる野菜です。今の時期にはえてくるものは「春芽」と呼ばれ、秋から冬にかけて蓄えられた栄養分を使って育ちます。太くて柔らかく、甘みが強いのが特徴です。みずみずしい旬の味を楽しんでくださいね。 <u>中学生は読んでください↓</u> 今回の牛乳かんは、牛乳が苦手な人でも食べやすいようにみかんの量を少し増やしていますよ。
29日 (火)	【昭和の日】		
30日 (水)	たけのこごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ こうや豆腐のごま和え かきたま汁	たけのこ	たけのこは、竹の子どもです。私たちが食べているところは、竹の若い茎の部分です。たけのこは、大きくなるのがとても早く、土の上に芽が出てから10日くらいで竹になります。 たけのこは春が旬の食べ物ですが、水煮などに加工することによって1年中食べることができます。