

給食献立 一口メモ 2023年 5月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 ささみともやしのサラダ	ささみ (クイズ)	<p>ささみは鶏の胸肉の内側にある肉で、1羽の鶏からほんの少ししかとれません。鶏肉の中では、1番脂肪が少なく、たんぱく質が多いです。ところで、ささみの語源は次のうちどれでしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 形がささの葉に似ているから。 ② 寒い地域でよく食べられるから ③ 1羽のにわとりから3切れとれるから <p>答えは①形がささの葉に似ているからです。ささみはやわらかくあっさりとしているので、今日のようにサラダに入れても、おいしいです。</p>
2日 (火)	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 小松菜のごま和え 若竹汁 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー	かつお	<p>今の時期にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ、脂肪が少なくさっぱりとした味わいで人気です。かつおは、海の中を休むことなくずっと泳ぎ回っているので、筋肉がもりもりと鍛えられています。今日は、かつおを油で揚げて甘辛いたれをからめていますが、身が引きしまっているなので、火を通すとお肉のような食感になりますね。</p> <p>今日は少し早めの「こどもの日の献立」。元気に成長できることを願って柏餅を食べましょう。</p>
3日 (水)	【憲法記念日】		
4日 (木)	【みどりの日】		
5日 (金)	【こどもの日】		

<p>8日 (月)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ</p>	<p>ハヤシライス</p>	<p>ハヤシライスの由来についてはいろいろな説があるのですが、その中のひとつを紹介します。明治時代の初め頃に、早矢仕有的という人がいました。早矢仕さんは、日本を訪れていた外国の人と交流があり、西洋料理にも詳しい人でした。そして、友人を訪れると、あり合わせの肉と野菜と一緒に煮て、ごはんにそえて食べさせてくれたそうです。やがてこの料理が「早矢仕さんのライス」となり、ついに「ハヤシライス」が誕生したというものです。興味がある人はその他の説についても調べてみてくださいね。</p>
<p>9日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 甘酢チキン 青じそ和え 麩とわかめのみそ汁</p>	<p>青じそ (クイズ)</p>	<p>青じそは、さわやかな香りが特徴の、代表的な日本のハーブです。料理にほんの少し使うだけで風味がとて豊かになりますね。それではクイズです。青じその葉には、別の呼び方もあるのですが、それは次のうちどれでしょうか。①青葉 ②大葉 ③夏葉 答えは②の大葉です。お店では、青じそではなく、大葉という名前で売られています。</p>
<p>10日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン (中)夏みかんゼリー</p>	<p>玉ねぎ (クイズ) <u>(中学生は</u> <u>17日を読んで</u> <u>ください。)</u></p>	<p>給食では、ほとんど毎日使われている玉ねぎ。5月の給食では全部で936kgの玉ねぎを使います。ところで、私たちが食べているのは、玉ねぎのどの部分にあたるでしょうか。①根 ②葉 ③実 答えは②の葉です。養分を蓄えて分厚くなった葉が重くなって、丸い玉のようになっているそうです。玉ねぎのふるさととは、乾燥した地域だったので、葉っぱをかさねることで水分が逃げるのを防いだのです。</p>
<p>11日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 じゃこ和え</p>	<p>柳川風煮</p>	<p>どじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた柳川鍋という料理があります。昔から、どじょうやごぼうを食べると元気が出ると言われていて、特に暑くなる季節に好んで食べられていたそうです。給食で作るのは、どじょうのかわりに豚肉を使った柳川風煮です。豚肉にも、暑さに負けないためのビタミンがたくさん含まれているので、暑くなるこれからの季節にぴったりですね。</p>
<p>12日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 海藻サラダ 大豆のトマトスープ</p>	<p>うま味</p>	<p>うま味は、100年以上前に日本で発見された味で、料理のおいしさに深くかかわっています。また、いろいろな種類のうま味を合わせて料理を作ると、さらにうま味がアップすることもわかっています。今日のスープは、鯖や鰯のけずり節でとっただしのうま味「イノシン酸」や、具材のトマトのうま味「グルタミン酸」が合わさって、よりおいしくなっています。</p>

<p>15日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 レモン和え 小魚佃煮</p>	<p>レモン</p>	<p>今日は、広島県のレモン果汁を使った、さっぱりとした和え物です。レモンは生産量日本一をほこる、広島県の特産物ですね。毎年10月から12月頃に出荷されるレモンは、熟す前なので皮がまだ緑色ですが、1月から5月にかけては、しっかりと熟した黄色いレモンが出回るようになります。緑色のレモンは香りが強く、黄色のレモンは酸味がやわらかいのが特徴です。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め けんちん汁</p>	<p>旬 (クイズ)</p>	<p>5月は、たけのこの旬なので、給食でもたくさん登場していますね。旬というのは、「その食べ物が一番多く出回って、おいしい時期」のことで、「盛り」ともいいます。では、旬の始まりのことは、何というのでしょうか。①走り ②歩き ③座り 答えは①の「走り」です。ちなみに、旬の終わりのことは「名残」といいます。旬が終わってしまうので、名残を惜んでいる様子を表した言葉です。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め チンゲン菜のナムル (小)夏みかんゼリー</p>	<p>夏みかんゼリー <u>(中学生は 10日を読んで ください。)</u></p>	<p>夏みかんは、日本うまれの果物で、4月の半ばから5月の終わり頃にかけて旬を迎えます。給食では、季節に合わせていろいろなデザートを出していますが、初夏にぴったりなデザートもあるといいな…と考えて、新しく「夏みかんゼリー」を作りました。夏みかんがたっぷりに入った、透き通ったゼリーです。見た目も涼しく、さっぱりと食べられると思います。また感想を聞かせてくださいね。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー かきたまスープ</p>	<p>コールスロー (クイズ)</p>	<p>コールスローは、古くから食べられてきたサラダで、初めの頃は、サラダ油と酢・塩を合わせたシンプルなドレッシングで味付けされていました。その後、新しく誕生したある調味料を、コールスローの味付けに使ったところ、大人気のサラダになったそうです。さて、その調味料とは何でしょうか。 ①砂糖 ②ケチャップ ③マヨネーズ 答えは③のマヨネーズです。給食では、初めの頃のコールスローのように、マヨネーズを使わないドレッシングで味付けしています。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 相性汁</p>	<p>豚しゃぶ& ゆで野菜</p>	<p>しゃぶしゃぶは、もともと鍋料理ですが、火を通した肉と野菜を合わせて、サラダのように食べることもあります。今日は、ゆでた野菜と、炒めて味付けした豚肉と一緒に味わうメニューです。豚肉は、しょうゆと砂糖・みりん・酢を使って、さっぱりと味付けしています。お肉と合わせることで、野菜がもりもり食べられそうですね。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>菜めし 牛乳 お好み焼き 昆布和え 臭だくさん汁</p>	<p>お好み焼き</p>	<p>小中学校の給食では初めての、お好み焼きです。初めての献立を出す時には、前もって試作をすることがあります。お好み焼きも、もちろん試作をしてみました。試作することで、作り方や焼く温度、大きさなどを確かめて、当日スムーズに調理ができるようにしているのです。事前の準備をしっかりと作ってお好み焼き。おいしく食べてもらえるとうれしいです。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 クリームシチュー お豆のサラダ 河内晩柑</p>	<p>河内晩柑</p>	<p>河内晩柑は、今から120年くらい前に、熊本県で見つけられたみかんの仲間です。河内町という町で見つかったから、名前に「河内」とつけられています。また、「晩」というのは遅いという意味で、みかんの仲間の中では、遅い時期に出回る種類です。外側の分厚い皮はもちろんですが、中の薄皮も上手にむくと、よりおいしく味わうことができます。</p>
<p>24日 (水)</p>	<p>ビビンパ (もち麦ごはん 牛肉炒め・ナムル) 牛乳 豆腐の中華スープ</p>	<p>ビビンパ (クイズ)</p>	<p>ビビンパは韓国料理のひとつ。ごはんの上に、炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、スプーンで混ぜながら食べます。クイズです。今日のナムルのもやしは、何から作られているのでしょうか。 ①ピーナツ ②小豆 ③大豆 答えは③の大豆です。給食でいつも使っているもやしは、緑豆という豆から作られたものですが、今日は大豆から作られたもやしを使いました。大豆もやしは、豆の風味がしっかりと感じられて、シャキシャキとした歯ごたえがありますね。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草とちりめんの 梅かつお和え</p>	<p>ごぼう</p>	<p>筑前煮の材料のひとつにもなっているごぼう。江戸時代にだされた料理の本「料理物語」では、ごぼうの料理法のひとつとして、「茶菓子」というのが紹介されているそうです。ということは、江戸時代の人々は、ごぼうをつまみながらお茶の時間を楽しんでいたということなのかな。ごぼうがどんなお菓子になっていたのか少し気になりますね。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き アーモンドサラダ 豆乳スープ</p>	<p>豆乳</p>	<p>豆乳は、今から1500年くらい前に中国から日本に伝えられました。豆腐は豆乳を固めて作られるので、豆腐を作る時には豆乳も必ず作ります。ですから、豆腐の作り方と一緒に、豆乳も伝わってきたようです。最近では、そのまま飲んだり料理に使ったりと、豆乳が活用される場面もどんどん広がっています。給食でも、今日のようにスープに入れたり、アレルギー食を作る時に牛乳のかわりに使ったりしています。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ちりめんの酢のもの</p>	<p>こんにゃくの 日</p>	<p>5月29日は、「529という語呂合わせ」と、「5月にこんにゃくの種いもが植え付けられる」ことから、「こんにゃくの日」とされています。こんにゃくいもはインド生まれで、奈良時代に仏教と一緒に日本に伝わってきました。ただ、こんにゃくいもはくさりやすく、保存が難しいという問題があったので、いもを乾燥させて粉にする方法が開発されました。この開発のおかげで、いつでもおいしいこんにゃくを作ることができるのです。</p>
<p>30日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チョレギサラダ</p>	<p>チョレギ サラダ (クイズ)</p>	<p>チョレギサラダは、どこの国で生まれた料理でしょうか。①韓国 ②日本 ③中国 答えは②の日本です。イメージ的に韓国生まれ？と思ってしまうそうですが、実は日本で生まれたものです。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り出す時に、「チョレギサラダドレッシング」と名付けたのが始まりだそうです。その後、このドレッシングと同じような味付けをしたサラダが、「チョレギサラダ」として広まりました。</p>
<p>31日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 えのきのみそ汁</p>	<p>磯辺揚げ</p>	<p>磯辺揚げというのは、衣にのりを入れた天ぷらのことです。名前の由来は、のりが磯（岩の多い海岸）の近くでとれることからきています。口に入れた時にふわっとのりの風味が感じられる料理です。その他にも天ぷらの衣にカレー粉を入れたり、黒ごまを入れたり、いろいろとアレンジして楽しむこともできます。</p>