

給食献立 一口メモ 2025年 5月

日 曜日	献 立	今日のお話	
1 日 (木)	ごはん 牛乳 きゅうりにゅう キムチ肉じゃが かいそう 海藻サラダ	キムチ	キムチは、韓国でよく食べられている漬物です。白菜を使ったキムチが一般的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜で作られています。 今日は、白菜キムチを使ったキムチ肉じゃがです。少しピリ辛のキムチが肉じゃがに入ること、ごはんがすすみ、食欲もアップしますね。
2 日 (金)	ごはん 牛乳 あま ず 甘酢チキン き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 とう ぷ しる 豆腐のみそ汁 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー	かしわもち 柏餅	こどもの日は、子どもたちが元気に成長することや幸せを願う日とされています。柏餅は、あんの入ったもちを柏の木の葉で包んだものです。柏の葉は、縁起の良いものとされていたことから、子どもたちの健康を願い、柏餅を食べる習慣があります。西日本では、サルトリイバラの葉で包んだものを柏餅やしば餅と呼んでいます。

5日 (月)	【こどものひ】		
6日 (火)	【振替休日】		
7日 (水)	カレーライス (ごはん：もち麦入り) 牛乳 おまめのサラダ ミニフィッシュ	もち麦 (クイズ)	クイズです。給食で使っているもち麦の品種はどれでしょう。 ①キラリモチ ②ピカリモチ ③モッチモチ 答えは、①のキラリモチです。キラリモチは、色が白く、味もよく、食べやすいという特徴があります。 安芸高田市で育ったキラリモチのぷちぷちとした食感を楽しみながら食べてもらえると嬉しいです。
8日 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め チンゲン菜の中華和え (中)夏みかんゼリー	箸 (中学生は 14日を読んで ください。)	食べるときに使う道具には、箸、スプーン、フォークなどがありますが、文化の違いによって使う道具が変わります。箸だけを使って食べるのは日本ならではの文化です。 箸には、食べ物をさむ以外に食べ物を切ったり、くるんだりすることもできます。 給食には、豆腐や厚揚げ、豆など、はさみにくい食べ物もありますが、落とさないように箸でしっかりはさんで食べてくださいね。
9日 (金)	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 甘酢和え 貝柱と豆腐のすまし汁	かつお	かつおは、旬の時期が2回あります。今の季節にとれるかつおは「初がっお」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ため、筋肉がもりもりと鍛えられています。 今日は、かつおを揚げて甘辛いたれをからめました。火を通すとお肉のような食感になりますね。

12日 (月)	ごはん 牛乳 やながわふう に 柳川風煮 こまつな あ もの 小松菜とコーンの和え物	やながわふう に 柳川風煮	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。 給食では、どじょうの代わりに豚肉を使って柳川風煮を作りました。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これからの季節にぴったりですね。
13日 (火)	ごはん 牛乳 さわら かお や 鱈の香り焼き みるくおから しめじのみそ汁	オリーブ油	オリーブ油は、オリーブの実をギュッと絞って出てきた果汁の中から油をとり分けたものです。 オリーブは、ちょうど今の時期に白い花を咲かせ、その後、実をつけます。早いところで秋くらいから収穫が始まります。 日本では、香川県でたくさん育てられています、外国では、イタリアやスペインが有名です。 今日の給食では、鱈の香り焼きに使っています。
14日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (小) 夏みかんゼリー	夏みかんゼリー (中学生は 8日を読んで ください。)	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、今日は初夏にぴったりの夏みかんがたっぷりと入った、透き通ったゼリーです。見た目も涼しく、レモン果汁と白ワインがアクセントになって、さっぱりと食べられると思います。
15日 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにく しょうが炒め あお あ 青じそ和え じる もずく汁	ぶたにく 豚肉の しょうが炒め (クイズ)	豚肉のしょうが炒めには、しょうがやはちみつ、しょうゆ、みりん、酒の他にある野菜をすりおろしたものをを使って作っています。クイズです。何の野菜をすりおろしているでしょう。 ①だいこん ②玉ねぎ ③にんじん 答えは、②の玉ねぎです。すりおろした玉ねぎを入れることで、肉が柔らかくなり、甘みも加わりますよ。
16日 (金)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ	ひよこ豆	チキンビーンズは、鶏肉や豆、野菜をトマト味で煮込んだ料理です。大豆で作ることもありますが、今日は、ひよこ豆を使いました。ひよこ豆をよく見ると、少しとがっており、名前の通りひよこのような形をしていますね。食べると栗のようなホクホクとした食感から栗豆とも呼ばれています。かわいいひよこ豆を探してみながらチキンビーンズを味わってみても楽しいかもしれませんね。

19日 (月)	ごはん 牛乳 お好み焼き(お好みソース) 昆布和え 具たくさんみそ汁	お好み焼き	お好み焼きは、食べ物が十分になかった戦後に、水で溶いた小麦粉を焼き、その上にねぎをのせて作った一銭洋食という料理がもとになっているといわれています。それからいろいろな野菜が入るようになり、今のようなお好み焼きになりました。給食では、広島のお好み焼きを作ることは難しいため、関西風のお好み焼きにしています。
20日 (火)	あか 赤じそごはん 牛乳 はっすん 野菜のおかか和え	はっすん (クイズ)	クイズです。「はっすん」という名前はあるものの大きさを表しています。それは何でしょう。 ①具材の大きさ ②はっすんを盛りつける器の大きさ ③作る時に使う鍋の大きさ 答えは②のはっすんを盛りつける器の大きさです。八寸(約24cm)の大きさの器に盛りつけられたことから料理の名前がつけられています。人が集まった時に食べる広島県の郷土料理です。
21日 (水)	ごはん 牛乳 シーフードシチュー アーモンドサラダ	マッシュルーム	マッシュルームは英語できのこという意味です。世界で一番たくさん育てられています。 給食では、洋風の料理に使っています。今日は、シーフードシチューに使いました。 きのこは、火を通さなければ食べることができませんが、マッシュルームは生のまま食べることができるため、薄く切ってサラダに使うこともあるそうです。
22日 (木)	ごはん 牛乳 ホキのフライ ひじきの炒り煮 たけのこのすまし汁	さつま揚げ (クイズ)	クイズです。 さつま揚げは何でできているでしょう。 ①魚のすり身 ②豆腐 ③もち 答えは、①の魚のすり身です。さつま揚げは、魚のすり身に調味料やでんぷんを加えて形を作り、揚げます。広島県では、あげはんと呼ぶところもあるそうです。今日は、ひじきの炒り煮に使いました。
23日 (金)	ごはん 牛乳 とり 鶏のすき焼き風 ごまじゃこ和え	ごま	ごまは、昔、アフリカのサバンナで見つけ出されたといわれています。ごまには、白ごまや黒ごま、金ごまの3種類があります。 今日のごまじゃこ和えには、白ごまを炒った「いりごま」と炒ったごまを粉にした「すりごま」の2種類を使っています。ごまのいい香りがしてきますね。

26日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトのチーズ焼き いかとブロッコリーのサラダ だいず 大豆のトマトスープ	野菜 (クイズ)	クイズです。 日本で一番たくさん育てられている野菜はどれでしょう。 ①キャベツ ②にんじん ③じゃがいも 答えは、③のじゃがいもです。お店に並んでいるじゃがいものほとんどは北海道で育てられています。 今日は、じゃがいもを使ってチーズ焼きにしました。
27日 (火)	ビビンパ (ごはん・牛肉炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ	ビビンパ	ビビンパは韓国料理の一つで、韓国風の混ぜご飯です。ビビンは「混ぜる」、パには「ご飯」という意味があります。 給食では、牛肉炒めとナムルを平皿に盛りつけますが、自分でごはんの上にのせて混ぜながら食べてみてくださいね。
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうどうふ にももの 高野豆腐の煮物 ごしき あ 五色和え くるみちりめん	くるみ (クイズ)	クイズです。くるみを漢字で書くとある果物ができます。その果物は何でしょう。 ①梨 ②桃 ③柿 答えは、②の桃です。くるみの形が桃に似ていることから「桃」という漢字が使われているそうです。 今日は、くるみとちりめんじゃこを甘辛く味付けをしたくるみちりめんです。ごはんがすすみそうですね。
29日 (木)	ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 焼きそば ささみともやしのサラダ かわちばんかん 河内晩柑	焼きそば	給食でも人気の焼きそばですが、麺がのびやすく、混ぜるときや食缶に入れるときにパワーがとても必要なため、作るのが大変なメニューでもあります。 少しでもおいしくみなさんの元に届けるために、具を炒めるタイミングや麺をゆで上げるタイミングに気を付けながら作っていますよ。
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば や 鯖のカレー焼き す もの きゅうりの酢の物 みそけんちん汁	けんちん汁	けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理で、建長寺のお坊さんが作ったのが始まりといわれています。「けんちん汁」という名前は、「建長寺汁」と呼んでいたのがなまって「けんちん汁」になったという説もあります。けんちん汁は、しょう油で味付けをしたすまし汁ですが、今回は、みそを入れたみそけんちん汁にしてみました。