

給食献立 一口メモ 令和8年(2026年) 3月

日曜日	献立	今日のお話	
2日 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの和え物	調味料 (クイズ)	クイズです。日本には、料理の「さしすせそ」と言っ て味付けをする順番を覚えるためのごろ合わせがあ ります。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「そ」 はみそですが、「せ」は何でしょう。 ①しょう油 ②こしょう ③みりん 答えは、①のしょう油です。昔は、しょう油のこ をせう油と呼んでいました。給食で欠かすことので きないしょう油は、甲田町で作られています。
3日 (火)	春ちらし(酢めし&具) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 麩のすまし汁 ひなあられ	春ちらしと ひなあられ	春らしさを感じてもらえるように、鮭や卵、ほうれ ん草など、華やかな色合いの食材を使ってちらし しを作りました。酢めしと合わせて楽しんでくださ い。 ひなあられは、関東と関西で味が異なります。関東の ひなあられは、甘い味付けですが、関西では、しょう 油や塩などであまじょっぱい味付けです。 今日のはなあられは、しょう油や砂糖で味付けされ た関西風のひなあられですよ。
4日 (水)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉	豚肉には、ももやロース、ばらなどの部位がありま す。給食では、もも肉を使っています。もも肉 は、脂質が少なく、体をつくるものになるたんぱく 質がたっぷりです。料理以外に加工してハムにする こともできます。 今日、豚もも肉を使ってポークビーンズを作しま した。
5日 (木)	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鱈のあけぼの焼き ブロッコリーのおかか和え えのきのみそ汁 (中)米粉の桃タルト	あけぼの焼き	「あけぼの焼き」は、朝日がのぼる時の空の色に見立 てた、オレンジ色のソースを使った料理です。このソ ースは、マヨネーズとすりおろしたにんじんを合わ せて作っています。「あけぼの」には、「物事が新し く始まる時」という意味もあり、今の時期にぴったり な料理です。 (↓ここからは中学校だけ読んでください) 今日、卒業祝い献立。赤飯やお楽しみデザートも あります。卒業するみなさんが、これからも希望い っぱい、自分らしく進めるよう、応援しています。
6日 (金)	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 大根の酢の物	ちりめん じゃこ (クイズ)	クイズです。ちりめんじゃこは、ある魚の赤ちゃん です。その魚は、次のうちどれでしょう。 ①いわし ②さんま ③たい 答えは、①のいわしです。カタクチイワシの赤ちゃん をゆでて乾かして作ります。 ちりめんじゃこは、骨まで食べることができるため、 カルシウムがたっぷりですよ。

<p>9日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 五色和え</p>	<p>かまぼこ</p>	<p>かまぼこは、板に魚のすり身をのせて、形を整え、蒸して作るかまぼこや笹のような形にして焼いて作る笹かまぼこなどいろいろな種類があります。</p> <p>どのようなかまぼこがあるのか調べてみても面白そうですね。</p> <p>昔は、ちくわのことをかまぼこと呼んでいたそうです。</p>
<p>10日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き コーンポテト レタスのスープ</p>	<p>レタス</p>	<p>レタスを使った料理と聞くと、サラダを思い浮かべる人が多いかもしれませんが。サラダとして食べるとレタスのシャキシャキとした食感を楽しむことができます。炒め物や鍋、スープに使うと甘さが増し、レタスのかさが減るため、たくさん食べることができます。</p> <p>料理方法によっていろいろな良さを楽しむことができるレタス。給食では、スープとして届けます。</p>
<p>11日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 チンゲンサイの中華和え</p>	<p>チンゲンサイ</p>	<p>チンゲンサイは、中国で作られた野菜で、日本に伝わりました。</p> <p>給食では、1年を通して安芸高田市で育てられたチンゲンサイを使っています。自分たちの住んでいる地域で育てたり、作ったりした食べ物のことを地場産物と言います。そんなチンゲンサイを使って中華和えを作りました。</p>
<p>12日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 じゃこ和え</p>	<p>たまねぎ (クイズ)</p>	<p>クイズです。私たちは、玉ねぎのどの部分を食べているでしょう。</p> <p>①実 ②葉 ③茎</p> <p>答えは、②の葉です。給食で使うときには、茶色くなっている皮を手作業でむきます。その数なんと約390個。</p> <p>たまねぎを使うときには、下処理室という部屋で調理員さんが手作業で皮をむいてくださっています。</p>
<p>13日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのフライ わけぎとねぎのぬた かきたま汁</p>	<p>わけぎ</p>	<p>今年もわけぎのおいしい季節がやってきました。わけぎはねぎとよく似ていますが、ねぎよりも香りがやわらかく、甘みもあって食べやすいです。広島県では、三原市や尾道市など海沿いの地域でたくさん栽培されていて、その生産量はなんと日本一です。</p> <p>そんな広島の特産わけぎを使った代表的な郷土料理が、ぬたなのです。今年は、安芸高田市産のねぎと広島県産のわけぎを使ってぬたを作りました。ぬたが苦手な人も、もしかしたら今年は、そのおいしさを感じることもできるかもしれません。</p>

<p>16日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 クリームシチュー 大豆のサラダ</p>	<p>バター</p>	<p>日本のバターの約90%が北海道で作られています。バターには、塩が入っているバターと入っていないバターがあります。 クリームシチューには、塩が入っているバターを使っています。塩が入ったバターは焦げやすいため、クリームシチューを作るときには、気をつけて作っています。</p>
<p>17日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁</p>	<p>さば (クイズ)</p>	<p>クイズです。さばは、漢字で「魚」へんに「青」と書きます。青と書く理由は、さばの体のある部分が青いからです。どこが青い色をしているでしょう。 ①腹 ②背中 ③目 答えは、②の背中です。背中が青い魚は、青魚と呼ばれています。さばの他にもあじやいわし、さんまが青魚です。</p>
<p>18日 (水)</p>	<p>ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のごま和え かまぼこのすまし汁 (保幼小)米粉の桃タルト</p>	<p>鶏肉の ねぎソースかけ</p>	<p>今日は鶏のもも肉を使いました。もも肉はジューシーで柔らかいという特徴があります。「鶏肉のねぎソースかけ」は、鶏肉に下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げたから揚げに白ねぎを使い、さっぱりとした味つけのソースをからめて作りました。 (↓ここからは小学校だけ読んでください) 今日は卒業お祝い献立。赤飯やお楽しみデザートもあります。卒業するみなさんが、これからも希望いっぱい、自分らしく進めるよう、応援しています。</p>
<p>19日 (木)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 かみかみ和え</p>	<p>しいたけ</p>	<p>給食に使うしいたけは、生のしいたけを乾かした干しいたけを使っています。 しいたけを料理に使うときには、給食に使う前の白にしいたけ以外のものが入っていないか確認をして使っていますよ。</p>
<p>20日 (金)</p>	<p>【春分の日】</p>		

<p>23日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め ばんさんすう</p>	<p>ばんさんすう (クイズ)</p>	<p>クイズです。ばんさんすうはどこの国の料理でしょう。 ①日本 ②中国 ③韓国 答えは、②の中国です。中国は、とても広い土地で気候が違うため、地域によって料理に使われる食材や味付けが違います。ばんさんすうは中国語で3種類の材料を千切りにした和え物という意味です。</p>
<p>24日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>きりぼしだいこん 切干大根</p>	<p>切干大根は、切った大根を乾燥させて作ります。乾燥させることで、長い間保存することができるようになります。 料理に使うときは、ぬるいお湯や水につけます。切干大根を調理するときにかたくならないように水を調整しながら作ってもらっています。</p>
<p>25日 (水)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ 米粉のクレープ</p>	<p>あか 赤ワイン (クイズ)</p>	<p>クイズです。赤ワインは何からできるでしょう。 ①ぶどう ②りんご ③いちご 答えは、①のぶどうです。ぶどうの皮も使うことで赤い色のワインができます。 今日の給食では、ハヤシライスに使っています。赤ワインを使うことで、肉の臭みをとったり、肉を柔らかくしたりします。 今日で1年間の給食もしめくくりです。少しでも給食の時間が楽しい思い出ができていたらうれしいです。</p>