

きゅうしよくこんだて ひとくち れいわ ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2(2020)年4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
8日 (水)	ハヤシライス 牛乳 アーモンドサラダ (幼小中) あられ	きゅうしよく 給食	みなさん、進級おめでとうございます。学年が上がって、去年の4月より、みなさんの体も大きく成長していることでしょう。それに合わせて、給食の量も少しずつ増えています。勉強や運動をがんばることができるように、しっかり食べて丈夫な体を作っていきましょう。給食では必要な栄養量が摂れるように献立を考えています。配膳する給食当番さんも上手に配ってくださいね。
9日 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわのごま酢和え ネーブル	じゃがいも	今日の肉じゃがには、じゃがいもを168kgつかっています。球根皮むき機という機械にかけて、皮をむいてから、残った皮や芽の部分をピーラーでひとつひとつ取り除いていきます。それから、流して水をかえながら3回洗います。じゃがいもは機械で切ると煮崩れしやすくなるので、大きさをそろえながら包丁で切っています。食べる時、おいしい状態に仕上がるよう、煮る時にかき混ぜすぎないように、運ぶ時に崩れないようにと、気をつけて仕上げています。
10日 (金)	春ちらし 牛乳 (小中) えびの天ぷら (保幼) えびフリッター ほうれん草のおひたし 豆腐汁 お祝いいちごゼリー	きゅうしよく 給食センター	給食センターでは市内の保育所・幼稚園・小学校・中学校のみなさん、約2,400人分の給食をつくっています。給食をつくる調理員は22人、給食を運ぶ配送員は15人、献立をたてたり、材料を注文したり、給食費の計算をしたりする栄養士や事務の仕事は7人でしています。みなさんにおいしくて安全な給食が届けられるように、それぞれの仕事をがんばっています。しっかり食べて元気に毎日過ごしてほしいです。

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
13日 (月)	ごはん 牛乳 焼きビーフン 揚げぎょうざ 小松菜のナムル	ビーフン (クイズ)	クイズです。ビーフンは、何からできているでしょう？ ①米の粉 ②さつまいものでん粉 ③小麦粉(心の中で5つ数える) 答えは①です。ビーフンは、台湾や中国南部でよく食べられている、米から作られる押し出し麺のことで、見た目は春雨によく似た、白く半透明でかたい、乾燥した麺です。春雨がさつまいもなどのでん粉から作られるのに対し、ビーフンは米の粉から作られます。汁ビーフン、焼きビーフン、そしてサラダなどで食べられています。今日は、炒めて作る焼きビーフンです。
14日 (火)	ごはん 牛乳 肉豆腐 かにかまの酢の物 手作りわかめじゃこ ふりかけ (小1中1)あられ	酸味	酢などの酸味の成分は、疲れをとってくれたり、体に悪い菌をやっつけてくれたりするはたらきがあります。給食では、今日の酢の物のように和風の料理には、米から作られた米酢やゆず果汁を使っています。洋風の料理には、りんごから作られたりんご酢やレモン果汁を使っています。料理によって違う酸味を味わってみてください。
15日 (水)	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト レタスのスープ	このたべもの なあに？ (クイズ)	クイズです。5つのヒントを聞いて、今日の給食に入っている野菜を当ててください。 ①濃い緑色をしています。②葉っぱは細かく縮れて丸くカールしています。③特有の香りがあります。④生のまま食べることができて、料理の彩りに使われることが多いです。⑤コーンポテトに入っています。 こたえは、パセリです。パセリにはビタミンAやCが多く含まれていて、お肌の調子をよくしてくれます。今日は安芸高田市産のパセリをみじん切りにして、コーンポテトの彩りに入れました。
16日 (木)	ごはん 牛乳 野菜と肉団子の スープ煮 海藻サラダ 清見オレンジ	清見オレンジ	今日の果物は広島県産の清見オレンジです。温州みかんの「宮川早生」と「トロビタオレンジ」を掛け合わせてできた果物です。みかんの甘さとオレンジのよい香りを感じることができます。みかんなどのかんきつ類は、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸などが豊富で、スポーツするときの捕食にぴったりです。外の皮だけむいて食べてくださいね。
17日 (金)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁	ちゃんちゃん焼き	ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭などの魚とさまざまな野菜を味噌で味付けして鉄板で焼きます。名前の由来は、焼く時のちゃんちゃんという音からという説や、ちゃっちゃと簡単に作れるからなど、いろいろあるようです。給食では、紙のカップに鮭を入れて、たまねぎとキャベツ、じゃがいもをみそ、みりん、酒、砂糖で味付けして炒めた物をのせて焼きます。カップ焼きは忙しいメニューのうちのひとつですが、おうちで作るならホットプレートでちゃっちゃとできるとおもいます。

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	
20日 (月)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ミモザサラダ 牛乳かん	グリーンピース	今日のチキンビーンズには、グリーンピースを入れています。グリーンピースは「実えんどう」ともいい、さやは食わずに中の未熟な豆だけを食べます。グリーンピースの旬は、4月から6月。ふっくらとしたさやの中に、きれいに並んだ黄緑色の豆は、春から初夏にかけての旬の味です。今日は食べやすい味になっていると思うので、苦手な人も食べてみてくださいね。
21日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ピーナッツ和え もずく汁	もずく (クイズ)	わかめと同じく、もずくの旬も春です。冬から春にかけて海の中で成長し、夏には枯れてしまいます。海藻の「ホンダワラ」などにくっついて育つため、「藻」に「付く」、「もずく」という名がついたと言われています。クイズです。もずくは漢字で「水」に何と書くでしょう？ ①雲 ②月 ③草 (心の中で5つ数える) 答えは①の雲です。「水」にただよう「雲」のような様子を見て、水雲という漢字をつけたなんて、素敵な発想ですね。
22日 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう	酢	昔から使われている調味料は、塩と酢だと言われています。日本には、今から約1,600年前に中国から伝わったそうです。酢には、食欲がないときにさっぱりと食べやすくしたり、疲れにくくしてくれたりするはたらきがあります。今日は、ばんさんすうの味付けに酢を使っています。
23日 (木)	ふわふわどんぶり 牛乳 野菜と竹輪の和え物 甘夏みかん	食事のバランス	給食は、バランスの良い食事になるように考えています。毎日の給食にでている食べ物の仲間分けは、献立表を見てくださいね。そして、「量」も大切です。いくら「赤・黄・緑」の食べ物がとれていても、量が少なすぎたり、多すぎたりすると食事のバランスが悪くなります。食事のバランスを考えて食べられるようになるといいですね。
24日 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 だんご汁	畑の肉 (クイズ)	今日の給食の中に「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養のある食品があります。それは①～③の中のどれでしょう。 ①米 ②じゃがいも ③大豆 (心の中で5つ数える) 答えは③の大豆です。大豆はたんぱく質を多く含み、まるで栄養価が牛肉のようだということから、「畑の肉」といわれます。たんぱく質だけでなく、ビタミン・ミネラルも豊富な大豆。意識して食べてほしい食材です。

きゅうしよくこんだて ひとくち れいわ ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2(2020)年4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
27日 (月)	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	こんにやく こんにやくの黒いツブツブは何か知っていますか。黒いツブツブは、小さく切った「あらめ」や「ひじき」などの海藻です。昔は、家でこんにやく芋からこんにやくを作っていたので、こんにやくに、こんにやく芋の皮が混ざっていることが当たり前でした。工場ですくさんの量を作ると、皮が入らず真っ白のこんにやくになるので、あまり売れなかったそうです。そのため小さく切った海藻を混ぜて、こんにやくを作ようになりました。今日は、煮物に入っています。
28日 (火)	たけのごはん 牛乳 鱈の西京焼き 小松菜のおかか和え えのきのすまし汁	だし 今日のすまし汁のだしは、昆布と鰹節でとりました。だしは日本独特のもので、日本料理には欠かせないものです。ひとくち味わって飲んでみてください。塩味や薄い甘味、そしてだしのうま味が感じられると思います。うま味という味は日本人が発見しました。だしを上手に使うと、料理に使う塩分が少なくても、おいしく感じられます。給食では、だしをとって、できるだけ塩分を控えられるように考えています。
30日 (木)	ごはん 牛乳 焼きウインナー アスパラサラダ クラムチャウダー	クラムチャウダー クラムチャウダーは貝の入ったクリームスープです。今日は、いつものクリームシチューと同じようにホワイトソースを作りました。バターを焦がさないように溶かして、小麦粉をだまにならないように振り入れて炒めたあと、あたためておいた牛乳を少しずつ加え、のばして作ります。シチューのもとを使わず、手作りのホワイトソースを入れることで、やさしい味のおいしいスープができあがります。味わって食べてください。