

給食献立 一口メモ 令和8年（2026年） 4月

日 曜日	献立		今日のお話
8日 (水)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 大豆のサラダ <small>だいず</small>	新年度 スタート <small>しんねんど</small>	あたら <small>あた</small> 新しい学年がスタートしましたね。みなさんが、 まいにち <small>まいにち</small> 毎日の勉強や運動を頑張ることができるよう、 きゅうしょく <small>きゅうしょく</small> 給食センターからも、おいしくてわくわくするよう なメニューを届けていきます。 また、「今日のお話」では、食べ物に関する「なるほど！」な、お話をたくさん紹介していきたい と思っています。楽しみにしててください。
9日 (木)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鱈の香り焼き <small>さわら かお や</small> 小松菜とコーンの和え物 <small>こまつな あのもの</small> 麩とえのきのみそ汁 <small>ふ しる</small>	小松菜 <small>こまつな</small>	こまつな <small>こまつな</small> 小松菜は、安芸高田市でもたくさん育てられている やさい <small>やさい</small> 野菜のひとつです。江戸時代から作られている小松 な <small>な</small> 菜は、色の濃い野菜の仲間、骨や歯を丈夫にしてく れるカルシウムの量がたっぷりの野菜です。 きょう <small>きょう</small> 今日、小松菜を使って和え物を作りました。
10日 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鶏のから揚げ <small>とり</small> 青のりポテト <small>あお</small> ABCマカロニのスープ <small>あお</small> お祝いいちごゼリー <small>いわ</small>	お祝い給食 <small>いわ きゅうしょく</small>	きょう <small>きょう</small> 今日、「進級・入学おめでとう♪」の気持ちを込 めたお祝い給食です。人気の鶏のから揚げやアルフ アベットの形が楽しいマカロニスープなどを食べ ながら、すしでも楽しい時間になればうれしいです。 お祝いデザートの上には、かわいいクリームの花も 咲いていますよ。

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 はりはり漬け</p>	<p>味噌</p>	<p>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後、蒸して作ります。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。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) さばの塩焼き (保幼中) 味つけハンバーグ 切り昆布と大豆の炒り煮 のっぺい汁</p>	<p>鯖 (中学生は 17日を読んで ください)</p>	<p>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、いつでも脂ののったおいしい鯖を食べることができます。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル</p>	<p>八宝菜 (クイズ)</p>	<p>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。 ① 8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、たけのこ、いか、えび、キャベツ、青ねぎの8種類の食材を使っていますよ。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっすん 甘酢和え 手づくりふりかけ</p>	<p>はっすん (クイズ)</p>	<p>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 作るときに使う鍋の大きさ 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。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 味つけハンバーグ (保幼中) さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え だんご汁</p>	<p>ハンバーグ (中学生は 14日を読んで ください)</p>	<p>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。</p>

<p>20日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ アーモンドサラダ</p>	<p>アーモンド</p>	<p>アーモンドの木は、桜とよく似たうすいピンク色の花が咲きます。世界のアーモンドの約50%が作られているアメリカのカリフォルニア州では、春になるとアーモンドの花が満開になり、まるで桜並木のように、とてもきれいだそうです。それもそのはず、アーモンドも桜も、同じ「バラ科サクラ属」の仲間です。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのひとくち天ぷら 赤じそ和え 山菜うどん汁</p>	<p>わらび (クイズ)</p>	<p>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、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。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>他人どんぶり 牛乳 じゃこ和え</p>	<p>他人どんぶり</p>	<p>親子どんぶりは、鶏肉と卵を使って作りますが、他人どんぶりは卵の親ではない牛肉や豚肉を使って作ります。にわとりと卵は親子ですが、牛肉・豚肉は他人なのでこの名前がついたそうですよ。今日は豚肉を使った他人どんぶりです。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン アスパラガスのサラダ レタスのスープ</p>	<p>アスパラガス</p>	<p>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。</p>
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジー</p>	<p>豆腐</p>	<p>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。作り方を変えることによって、木綿豆腐と絹ごし豆腐ができます。 絹ごし豆腐はつるつるとしていますが、木綿豆腐は、しっかりとした固さで崩れにくいので、給食に使っています。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 あさりのクリームシチュー 豆と海藻のサラダ</p>	<p>あさり</p>	<p>春が旬のあさは、潮干狩りでもよく知られていますね。あさりには貧血の予防する鉄分が多く含まれています。鉄分は不足しやすい栄養素なので、意識してとるようにしましょう。今日はクリームシチューに使いました。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ たけのこのピリ辛炒め 豚汁</p>	<p>たけのこ</p>	<p>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せん。</p>
<p>29日 (水)</p>	<p>【昭和の日】</p>		
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 五色和え</p>	<p>高野豆腐 (クイズ)</p>	<p>高野豆腐は、名前の通り豆腐から作られている食べ物です。ここでクイズです。高野豆腐はどうやって作られるでしょう。 ①豆腐の上に重石をのせ、水分を絞って乾燥させる ②豆腐を凍らせて水分を減らして乾燥させる ③豆腐を洗濯機のような機械に入れて、水分を飛ばして乾燥させる 答えは、②の豆腐を凍らせて水分を減らして乾燥させるです。高野豆腐は凍らせて乾燥させて作るのです。凍り豆腐とも呼ばれています。</p>