

給食献立 一口メモ 2024年 1月

日 曜日	献立	今日のお話	
8日 (月)	【成人の日】		
9日 (火)	カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 アーモンドサラダ ミニフィッシュ	<small>がつき</small> 3学期 スタート	<p> <small>あたらし</small>新しい年、そして<small>がつき</small>3学期が始まりました。<small>きゅうしよく</small>給食では、<small>ことし</small>今年も<small>ちいき</small>地域の<small>しゆん</small>旬の<small>しよくざい</small>食材をたくさんとり入れながら、みんなの<small>げんき</small>元気のもとになるメニューを届けていきたいと思っています。どうぞよろしくお<small>ねが</small>願いします。                 </p>
10日 (水)	<small>な</small> 菜めし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さわら</small> 鯖の西京焼き <small>こうはく</small> 紅白なます <small>しらたま</small> 白玉雑煮	<small>しょうがつりょうり</small> お正月料理	<p> <small>きょう</small>今日は、お<small>しょうがつ</small>正月らしい料理にしてみました。「<small>ぞうに</small>雑煮」は、その年の<small>かみさま</small>神様に供えたおもちや野菜などを一緒に煮て、お<small>しょうがつ</small>正月の朝に食べたのが始まりだとされています。「<small>さわら</small>鯖」は、成長するにつれて名前が変わる<small>せいちよう</small>魚で、出世の<small>ねが</small>願いをこめて食べられます。「<small>こうはく</small>紅白なます」は、<small>にんじん</small>人参の赤と<small>だいこん</small>大根の白でお祝いの気持ちを表しています。今年も<small>げんき</small>元気で楽しく<small>たの</small>過ごすことができますように。                 </p>
11日 (木)	<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん牛乳 <small>こうやどうふ</small> 高野豆腐の卵とじ <small>こまつな</small> 小松菜とひじきの和え物 みかん	みりん (クイズ)	<p> <small>わしよく</small>和食の料理にはよく「みりん」という調味料が使われています。クイズです。みりんの仲間は次のうちどれでしょう。                      ①酒 ②しょうゆ ③さとう                      答えは、①の酒です。みりんには、酒と同じようにアルコールが含まれています。みりんを使うことで、料理に甘みがでたり、つやがでたりします。<small>きょう</small>今日の給食では、<small>こうやどうふ</small>高野豆腐の卵とじに使っていますよ。                 </p>
12日 (金)	<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん牛乳 アリゾナステーキ チーズポテト キャベツのスープ	アリゾナ ステーキ	<p>                     アリゾナステーキは、ケチャップやしょうゆなどを合わせたソースに<small>ぶたにく</small>豚肉をつけて焼いたものです。アメリカのアリゾナ州は、夕焼けがきれいなことで有名な場所です。味付けに使うケチャップの赤い色を、この美しい夕日の色に見立てて、アリゾナステーキと名付けられたそうです。                 </p>

<p>15日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 すき焼き風煮 春雨の甘酢和え (小)牛乳かん</p>	<p>すき焼き</p>	<p>農業で使う「すき」という道具を知っていますか。 すき焼きは、「すき」の金属の部分を火の上に置き、鍋の代わりに肉や魚、豆腐を焼いて食べたことから名づけられた料理です。 今では、牛肉を使って作る鍋料理の名前になったため、例えば、鶏肉を使うときは、「鶏すき」と呼びます。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>そばろごはん 牛乳 赤じそ和え もずく汁</p>	<p>そばろ</p>	<p>そばろとは、ひき肉や、魚、エビをほぐしたものや、溶き卵に味付けをして、汁気がなくなり、パラパラになるまで炒った料理です。 今日はそばろごはんです。鶏ひき肉で作ったそばろに、卵や枝豆を入れた具とご飯をこぼさないように上手に混ぜながら食べてくださいね。</p>
<p>17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 (中)牛乳かん</p>	<p>豆腐 (クイズ)</p>	<p>クイズです。豆腐の数え方は次のうちどれでしょう。 ①個 ②丁 ③切れ 答えは、②の丁です。 今日は、400丁の豆腐を使っています。豆腐は機械を使って切ることができないため、調理員さんが手作業で切ってくださいます。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>コッペパン(切れ目入り) 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ エービーシー A B C マカロニスープ *向原中リクエスト給食</p>	<p>タンドリーチキン</p>	<p>今日は、向原中学校のリクエスト給食です。 タンドリーチキンはインド生まれの料理です。 ケチャップやヨーグルト、カレー粉を混ぜた調味料に鶏肉を漬け、味をしみこませて焼きます。コッペパンには切れ目が入っているので、タンドリーチキンやポテトサラダをお好みではさんで食べてみてくださいね。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 煮ごめ 麩としめじのみそ汁</p>	<p>煮ごめ</p>	<p>「煮ごめ」は、広島県の郷土料理のひとつです。にんじん・大根・こんにやくなどの材料が、小さめの角切りにしてあることや小豆が入っていることが特徴の煮物です。 にんじんや大根などの根菜がたっぷり入っているので、体を温めてくれそうですね。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 がんと野菜 <sup>やさい</sup>の煮物 <sup>にもの</sup> はりはり漬 <sup>つけ</sup> ぽんかん</p>	<p>ぽんかん (クイズ)</p>	<p>クイズです。ぽんかんの原産国 <sup>げんさんこく</sup>は次のうちどこでしょう。 ①インド ②イギリス ③中国 <sup>ちゅうごく</sup> 答えは、①のインドです。ぽんかんは、みかんの仲間 <sup>なかま</sup>で、アジアの各地 <sup>かくち</sup>で育てられています。みかんと同じように、簡単に皮 <sup>かわ</sup>をむいて食べ <sup>た</sup>ることができます。酸味 <sup>さんみ</sup>が少なく、甘み <sup>あま</sup>が強いのが特徴 <sup>とくちょう</sup>で、今 <sup>いま</sup>が食べ <sup>た</sup>ごろの果物 <sup>くだもの</sup>です。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>ごはん <sup>すく</sup>(少なめ) <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 ちゃんぽん <sup>めん</sup>麺 (小中)煮卵 <sup>にたまご</sup>トッピング (保幼)煮鶏 <sup>にとり</sup>トッピング もやしのナムル</p>	<p>ちゃんぽん <sup>めん</sup>麺</p>	<p>「ちゃんぽん」とは、「いろいろなものを混ぜることや、その混ぜた物 <sup>もの</sup>」のことです。ちゃんぽんと呼ばれる麺料理 <sup>めんりょうり</sup>は、長崎県 <sup>ながさきけん</sup>が有名 <sup>ゆうめい</sup>ですが、それ以外の県 <sup>いがい</sup>でもつくられているようです。 給食 <sup>きゅうしょく</sup>では、ちゃんぽん <sup>めん</sup>麺のトッピング <sup>しゅう</sup>として、小・中学校 <sup>ちゅうがっこう</sup>は煮卵 <sup>にたまご</sup>、保育園 <sup>ほいくえん</sup>や幼稚園 <sup>ようちえん</sup>には煮鶏 <sup>にとり</sup>を作りました。 ちゃんぽん <sup>めん</sup>麺 <sup>めん</sup>にのせて食べ <sup>た</sup>てみてくださいね。</p>
<p>24日 (水)</p>	<p>キャロットピラフ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 チキンウインナー まめ <sup>かいそう</sup>と海藻 <sup>かいそう</sup>のサラダ 白菜 <sup>はくさい</sup>と白ねぎ <sup>しろ</sup>の クリームスープ</p>	<p>全国 <sup>ぜんこく</sup> がっこう <sup>がっこう</sup>給食 <sup>きゅうしょく</sup> 週間 <sup>しゅうかん</sup></p>	<p>1月24日 <sup>か</sup>から30日 <sup>にち</sup>は、全国 <sup>ぜんこく</sup>学校給食 <sup>がっこうきゅうしょく</sup>週間 <sup>しゅうかん</sup>です。給食 <sup>きゅうしょく</sup>週間 <sup>しゅうかん</sup>中に、「広島県 <sup>ひろしまけん</sup>内の郷土料理 <sup>きょうどりょうり</sup>」や「地域 <sup>ちいき</sup>でとれる旬 <sup>しゆん</sup>の野菜 <sup>やさい</sup>たっぷりの料理 <sup>りょうり</sup>」、「給食 <sup>きゅうしょく</sup>の始まり <sup>はじ</sup>のメニュー」を届 <sup>とど</sup>けることにしています。初日 <sup>しよにち</sup>の今日は、安芸高田市 <sup>あきたかたし</sup>でとれた野菜 <sup>やさい</sup>をたくさん使 <sup>つか</sup>ったメニュー <sup>きょう</sup>にしました。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>もち麦 <sup>むぎ</sup>ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 肉 <sup>にく</sup>じゃが さきいか <sup>あ</sup>のかみかみ <sup>あ</sup>和え くるみ <sup>あ</sup>ちりめん</p>	<p>もち麦 <sup>むぎ</sup></p>	<p>今日は、安芸高田市 <sup>あきたかたし</sup>産 <sup>さん</sup>のもち麦 <sup>むぎ</sup>が入 <sup>い</sup>ったご飯 <sup>はん</sup>です。もち麦 <sup>むぎ</sup>は、名前 <sup>なまえ</sup>の通り <sup>とお</sup>、麦 <sup>むぎ</sup>の一種 <sup>いっしゆ</sup>です。お米 <sup>こめ</sup>に「もち米 <sup>こめ</sup>」があるように麦 <sup>むぎ</sup>にも「もち麦 <sup>むぎ</sup>」があります。噛 <sup>か</sup>むたびにプチプチ <sup>むぎ</sup>とした食感 <sup>か</sup>があります。安芸高田市 <sup>あきたかたし</sup>で育て <sup>そだ</sup>られているもち麦 <sup>むぎ</sup>は、「キラリモチ」という種類 <sup>しゆるい</sup>です。白 <sup>しろ</sup>くて味 <sup>あじ</sup>もよく、食べ <sup>た</sup>やすいという特徴 <sup>とくちょう</sup>があります。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 かきフライ ほうれん草 <sup>そう</sup>の梅 <sup>うめ</sup>かつお <sup>あ</sup>和え けんちん汁 <sup>じる</sup> (小中)いちご <sup>あ</sup>カスタードタルト</p>	<p>かき (クイズ)</p>	<p>広島県 <sup>ひろしまけん</sup>でたくさんとれる海 <sup>うみ</sup>の幸 <sup>さち</sup>といえばかきで、その生産量 <sup>せいさんりょう</sup>は日本 <sup>にほん</sup>一 <sup>いち</sup>です。旬 <sup>しゆん</sup>のかきは、おいしさのともになるグリコーゲン <sup>もつ</sup>が最も <sup>おほ</sup>多く蓄 <sup>たくわ</sup>えられています。ところで、かきは栄養 <sup>えいよう</sup>豊富な <sup>ほうふ</sup>ことから「海 <sup>うみ</sup>の〇〇」と呼 <sup>よ</sup>ばれています。それは次のうち <sup>つぎ</sup>どれ <sup>れ</sup>でしょうか。 ①海 <sup>うみ</sup>の卵 <sup>たまご</sup> ②海 <sup>うみ</sup>の肉 <sup>にく</sup> ③海 <sup>うみ</sup>のミルク 答え <sup>こた</sup>は③の海 <sup>うみ</sup>のミルク <sup>ミルク</sup>です。かき <sup>かき</sup>の身 <sup>み</sup>が牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>のよう <sup>よう</sup>な色 <sup>いろ</sup>合 <sup>あ</sup>いで、様々 <sup>さまざま</sup>な栄養 <sup>えいよう</sup>素 <sup>そ</sup>を含 <sup>ふく</sup>んでいることから、こ <sup>よ</sup>う呼 <sup>よ</sup>ばれています。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p>セルフおむすび 牛乳        鮭の塩焼き        菜漬け和え        大根のみそ汁</p>	<p>学校給食の        始まり</p>	<p>日本の学校給食の始まりは、今から約130年前です。山形県の小学校で、家からお弁当を持ってこることができない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬け物を出したのが最初だといわれています。今日は、その「最初の給食」をもとにして考えた献立です。今も昔も変わらず、たくさんの方のかかわりの中で、毎日の給食が届けられていることも感じながら、大切に味わってもらえると嬉しいです。</p>
<p>30日 (火)</p>	<p>わかめごはん 牛乳        寄せ鍋        れんこんサラダ</p>	<p>寄せ鍋</p>	<p>寄せ鍋は、味をつけただし汁に、野菜や肉・魚・豆腐などを入れて作る鍋料理です。今日は、安芸高田市内でとれた旬の白菜・白ねぎ・春菊を使っています。給食センターで作る寄せ鍋には、かわはぎという魚も入っています。かわはぎは、あっさりとした白身の魚で、鍋料理はもちろん、煮つけや刺身、干物などにしてもおいしく食べられます。かたい皮におおわれているので、食べる時に皮をはがすことから、かわはぎと呼ばれています。</p>
<p>31日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳        鶏のから揚げ        チョレギサラダ        かきたまスープ        *美土里中リクエスト給食</p>	<p>サクサクの        ひみつ        (クイズ)</p>	<p>今日は、美土里中学校3年生のリクエスト給食です。        クイズです。給食の鶏のから揚げは、サクサクになるように片栗粉とある粉を混ぜて作っています。それは次のうちどれでしょう。        ①米粉 ②きな粉 ③小麦粉        答えは①の米粉です。米粉は、お米を粉にしたものです。油を吸いにくいいため、サクサクに仕上がりに、冷めてもおいしく食べられますよ。</p>