

給食献立 一口メモ 2024年 2月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (木)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ</p>	<p>クリーム シチュー</p>	<p>シチューといえば、西洋料理というイメージがありますが、意外にも、クリームシチューは日本生まれの料理だそうです。戦後、食べ物が少ない時期に、育ち盛りの子どもたちが学校給食でしっかりと栄養をとることができるように、脱脂粉乳を使った料理、白シチューが作られました。これがクリームシチューのもとになり、次第に牛乳を使った現在のようなクリームシチューに変わっていきました。</p>
<p>2日 (金)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鱒のかば焼き風 小松菜の和え物 豚汁 (小中)節分豆</p>	<p>節分</p>	<p>1日早い、節分献立です。節分は、春・夏・秋・冬それぞれの季節が始まる日の前日のことですが、現在では、春が始まる立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を、新しい1年の始まりと考え、正月と同じように大切にしていました。節分といえば、大豆や鱒を思い浮かべますが、年越しと同じようにそばを食べたり、こんにゃく料理を食べたりする地域もあります。</p>

<p>5日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ (中) ココアプリン</p>	<p>大豆 <u>(※中学生は 14日を読ん でください)</u></p>	<p>米とともに、古くから栽培されていた穀物のひとつが大豆。動物の肉と同じように、たんぱく質や脂質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。いろいろな加工品にもなって利用されていますが、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、残念ながらそのほとんどを外国からの輸入に頼っています。</p>
<p>6日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 鯖の塩焼き (保幼中) おろしハンバーグ ピーナッツ和え 油揚げのみそ汁 * 甲田中リクエスト給食</p>	<p>みんなで 楽しむために</p>	<p>今日は、甲田中学校3年生のリクエスト給食です。リクエストのあったハンバーグは、ピーナッツ和えやみそ汁に合わせ、大根おろしのソースで和風な味付けにしています。ひとつひとつ丸めて作るハンバーグは、全員の分を一度に作る事ができないので、小学校は鯖の塩焼きにして、別の日にハンバーグを届けます。手間のかかる料理をみんなで楽しむための、工夫のひとつです。</p>
<p>7日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め 根菜のお汁 ネーブル</p>	<p>ネーブル</p>	<p>みかんの仲間の果物がおいしい季節になりました。今日は、ネーブルを届けます。ネーブルとは、「へそ」という意味で、果実の先が「へそ」のように盛り上がっているのが特徴です。広島県の瀬戸内海沿いの地域でたくさん育てられていて、もちろん今日のネーブルも、広島県産のものであります。給食では、5月くらいまで、いろいろなみかんの仲間が登場しますから、楽しみにしててください。</p>
<p>8日 (木)</p>	<p>赤じそごはん 牛乳 (小) ポロニアソーセージ (保幼中) グラタン コーンサラダ コンソメスープ</p>	<p>ベーコン</p>	<p>給食では、スープに使われることが多いベーコン。最初は野生の猪の肉から作られていたそうですが、豚を家畜として飼うようになってからは豚肉を使って作られるようになりました。ベーコン(bacon)という言葉には、背中という意味があり、本来は背中の肉(ロース)を使って作るものですが、日本には、バラ肉を使った作り方が伝わり、それが広まってきました。</p>
<p>9日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 みぞれ鍋 五色和え 手づくりふりかけ</p>	<p>たら (クイズ)</p>	<p>今日のみぞれ鍋には、たらという魚が入っています。白身であっさりとしていて、鍋料理にもぴったりの魚です。ところで、たらという漢字は、魚偏に何という字を書きましょうか。①雪 ②冬 ③春 答えは①の雪です。たらは、12月から2月にかけての雪が降る季節にたくさん獲れる魚なので、雪という漢字が使われているのですね。みぞれ鍋の中にかくれているたらを見つけれられるかな。</p>

<p>12日 (月)</p>	<p>【振替休日】</p>		
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 切り干し大根の煮物 かきたま汁</p>	<p>箸 (クイズ)</p>	<p>箸は、おもに東アジアの国々で使われている食事のための道具です。特に日本では、おわんと組み合わせて使うことで、スプーンなどを使わずに、ほとんど箸だけで食事ができるようになっていました。それではクイズです。一人分の箸の数は、次のうちどれでしょうか。①一組 ②一膳 ③一箸 答えは②の一膳です。鎌倉時代に、一人用のお膳に一人分の箸がそえられるようになったことから、一膳、二膳…と数えるようになりました。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポトフ お豆のサラダ (小)ココアプリン</p>	<p>ココア (クイズ) <u>(※中学生は5日を読んでください)</u></p>	<p>今日は、バレンタインがある2月にぴったりのデザート「ココアプリン」を届けます。 ココアは、カカオの木の種、カカオ豆から、油脂分を取り除いて粉にしたものです。ところで、日本人が初めてココアを飲んだのは何時代でしょうか。 ①江戸時代 ②明治時代 ③大正時代 答えは①の江戸時代です。江戸時代の終わりごろ、フランスのパリ万博に訪れていた日本人が飲んだのが最初だったようです。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 チンゲン菜のナムル</p>	<p>もやし</p>	<p>もやしは、日本で最も古い薬草の本で紹介されていて、昔は薬として使われていたそうです。明治時代の終わりごろになると、もやしを専門に育てる工場ができ、もやしを野菜として栽培されるようになりました。今から60年くらい前に起こった「みそラーメンブーム」の時には、「みそラーメンに合う野菜」として、さらに注目され、たくさん食べられるようになったそうです。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ ほうれん草のおかか和え 臭汁</p>	<p>臭汁</p>	<p>大豆を水に浸し、すりつぶしたものが「臭」で、「臭汁」は「臭」を入れて作ったみそ汁のことです。「臭汁」は広島県だけでなく、全国各地で食べられている郷土料理で、その年にとれた大豆と季節の野菜を使って作られていました。給食センターでは、大豆と水を大きなミキサーにかけてすりつぶしていますが、ミキサーなどなかった昔は、すり鉢を使ってすりつぶしていたそうです。手間ひまかけて大切に作られていたのですね。</p>

<p>19日 (月)</p>	<p>鮭菜めし 牛乳 焼きそば 大根ときゅうりの さっぱり和え</p>	<p>大根</p>	<p>大根は今から1300年くらい前に、中国から日本に伝えられました。広く作られるようになったのは江戸時代からです。保存食として漬物や切り干し大根などに加工され、食料が少なくなった時にも食べられるよう、栽培がすすめられました。このように、大根は古くから全国で作られてきたので、鹿児島「桜島大根」や大阪「守口大根」など、その地域独特の品種もたくさんあります。興味のある人は調べてみてくださいね。</p>
<p>20日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 みそおでん 茎わかめの酢の物 (中)もちもち きな粉ドーナツ</p>	<p>わかめ</p>	<p>岩手県や宮城県の三陸海岸沿いでは、日本で一番たくさんわかめがとれます。今日使った茎わかめも、三陸で育ったものです。乾燥させたわかめは、一年中手に入りますが、旬を迎える今の時期には「新物」と呼ばれる生のわかめが出回ります。お店に行く機会があれば探してみてください。生のわかめをお湯にさっと通すと、茶色っぽかった色が鮮やかな緑色に大変身しますよ。 中学生には、「もちもちきな粉ドーナツ」がつきます。もちもちの食感を楽しんでくださいね。小学生には、3月に届ける予定です。お楽しみに。</p>
<p>21日 (水)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ (保幼中)いちご</p>	<p>にんじん <u>(※中学生は29日を読んでください)</u></p>	<p>給食でほとんど毎日登場している野菜がにんじんです。今の時期は、安芸高田市の甲田町で育てられたにんじんを使っています。にんじんは土の中に深く根を伸ばしていくので、植える前の土づくりが特に大切です。今年は雪が少ないので、収穫がしやすいそうで、給食にもたくさん届けてもらうことができます。</p>
<p>22日 (木)</p>	<p>クロワッサン 牛乳 ホキのオーロラソース ツナサラダ コーンスープ *八千代中リクエスト給食</p>	<p>クロワッサン (クイズ)</p>	<p>今日は八千代中学校3年生のリクエスト給食です。主食は人気のクロワッサンです。その他の料理も、楽しみにしていた人がたくさんいると思います。それでは、クロワッサンに関するクイズです。クロワッサンの語源は、次のうちどれでしょうか。 ①ネコの目 ②角 ③三日月 答えは③の三日月です。クロワッサンはオーストリアでうまれ、そこからフランスに伝わってきたそうです。</p>
<p>23日 (金)</p>	<p>【天皇誕生日】</p>		

<p>26日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ごま酢和え</p>	<p>何の野菜かな？ (クイズ)</p>	<p>一年中収穫できますが、寒い冬の時期に育ったものは、特に栄養も豊富でおいしいです。「冬菜」「雪菜」「畑菜」などの別名があります。さて、この野菜は何でしょうか。①キャベツ ②白菜 ③小松菜 答えは③の小松菜です。小松菜は、給食でもおなじみの野菜で、一年を通して安芸高田市でとれたものを使っています。</p>
<p>27日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 ばんさんすう</p>	<p>しょうが (クイズ)</p>	<p>しょうがには、食欲をアップさせる香りのもと「シネオール」や、血のめぐりをよくして体を温める辛味のもと「ショウガオール」が含まれていて、料理に少し使うだけで、風味が豊かになり、肉や魚の臭みなどもやわらげてくれます。ところで、しょうがは、どの部分を食べる野菜でしょうか。 ①根 ②茎 ③実 答えは②の茎です。土の中で大きくなりますが、根ではなく茎なのです。</p>
<p>28日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)おろしハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ごぼうのきんぴら 麩のすまし汁</p>	<p>ごぼう</p>	<p>ごぼうは、漢方薬として日本に伝えられましたが、次第に野菜として広まり、江戸時代には全国で食べられるようになりました。今から400年くらい前に出された料理本「料理物語」にも、ごぼうの調理方法がたくさん紹介されていて、汁物、和え物、煮物、漬物の他に、なんと、もちや茶菓子も登場します。ごぼうが、もちや茶菓子としても食べられていたなんておどろきですね。</p>
<p>29日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 野菜とちくわの和え物 (小)いちご</p>	<p>いちご <u>(※中学生は 21日を読んで ください)</u></p>	<p>みずみずしい旬の果物いちご。いちごといえば、昔は4～5月頃が旬とされていましたが、今では冬から春にかけてたくさん出回っています。クリスマスケーキなどに使うことができるように、冬に収穫できる品種が作られるようになったことや、ハウス栽培の技術が進歩したことで、いちごの旬が早まったからです。</p>