

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	さつまいもごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鱈の磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	さつまいも	秋を感じさせる食べ物のひとつがさつまいもです。 さつまいもの食感は、種類によってほくほくとしていたり、ねっとりとしていたりと違いがあります。 さつまいもを掘った後、すぐに食べずにおいておくと甘くなります。 汁に入れても、大学芋にしてもおいしいさつまいも。 今日は「さつまいもごはん」にしました。
2日 (木)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ビーンズシチュー ツナサラダ	大豆 (クイズ)	クイズです。ビーンズシチューには大豆が入っています。ある豆を収穫せずに成長させることで大豆になります。それは次の内どれでしょう。 ①枝豆 ②グリーンピース ③いんげん豆 答えは①の枝豆です。枝豆は大豆になる前の姿です。そのため、収穫せずに成熟させると大豆になります。大豆は、肉や魚と同じくらい体を作るものになるたんぱく質がたっぷり入っているため、畑のお肉とも呼ばれていますよ。
3日 (金)	【文化の日】		

<p>6日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 小松菜とひじきの和え物</p>	<p>ふわふわ卵の ひみつ</p>	<p>柳川風煮は、ごぼうと豚肉を甘辛く煮て卵でとじた料理です。 給食では、卵と水でといた片栗粉と一緒に混ぜて入れます。水とき片栗粉と卵と一緒に入れることで、卵が沈まずにふわふわになります。 少しの工夫で変わるなんて面白いですね。</p>
<p>7日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 チョレギサラダ 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>かえりいりこ</p>	<p>だいずといりこの揚げ煮には、かえりいりこを使っています。 かえりいりこは、ちりめんじゃこが大きくなったものです。かえりいりこもちりめんじゃこも小さいわしの赤ちゃんですが、ちりめんじゃこは白い色、かえりいりこは、小さいわしと同じ銀色をしています。そのため、いわしにかえるということがかえりいりこという名前がつけられているそうです。</p>
<p>8日 (水)</p>	<p>もち麦ごはん(少なめ) 牛乳 焼きししゃも かみかみ和え ほうとう汁</p>	<p>ほうとう (クイズ)</p>	<p>今日のほうとう汁は、日本の郷土料理のほうとうをアレンジしたものです。クイズです。ほうとうは何県の郷土料理でしょうか。 ①香川県 ②山梨県 ③福岡県 答えは②の山梨県です。ほうとうは平べったい麺や季節の野菜が入った料理です。 今日は、いい歯の日です。給食でもよく噛んで食べることを意識できるように、もちもちとした食感のもち麦ごはんや焼きししゃも、かみかみ和えを出しています。麺はかむ回数が少なくなりやすいですが、ほうとうを食べる時も意識してかむといいですね。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポトフ チーズサラダ (小)キャラメルプリン (保幼中)おさつスティック</p>	<p>キャラメル (中学生は 20日を 読んで ください)</p>	<p>キャラメルは、16世紀にポルトガルから日本に伝わりましたが、当時のキャラメルは、今と違うものでした。現在食べられているキャラメルは、日本に住んでいる人が食べやすいように、アメリカに行き、修業をした日本人がいろいろ試しながら考え出したものです。 給食では、キャラメルプリンにしてみました。 牛乳を沸騰させないように、温度に気をつけながら作りました。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークソテー ブロッコリーとキャベツ のごま風味 白菜のスープ</p>	<p>白菜</p>	<p>白菜は、冬を代表する野菜です。寒くなると、白菜は寒さから身を守るために甘くなります。くせがないため、和え物や漬物、汁などいろいろな料理に使いやすい野菜です。 今日は、スープに使いました。寒くなってきましたが、白菜スープで体をほかほかに温めてもらえるとうれしいです。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 豆と海藻のサラダ りんご</p>	<p>りんご</p>	<p>10月のりんごは隣の町、北広島町から届きました が、今月のりんごは、庄原市高野町から届きました。 北広島町の芸北地域や高野町は、りんごの産地として知られていて広島県内では比較的寒い地域です。 りんごは、寒い夜と暖かい昼を繰り返すことで、色鮮やかな色になり、甘くなります。寒い地域でおいしいりんごが育つには理由があるのですね。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチチゲ もやしのナムル</p>	<p>キムチチゲ (クイズ)</p>	<p>クイズです。キムチチゲの「チゲ」は韓国語ですが、日本語の意味は何でしょう。 ①辛い ②赤い ③鍋 答えは③の鍋です。 キムチチゲは韓国の料理で、キムチや豆腐、ねぎ、豚肉などを一緒に煮込んだ鍋料理です。韓国では、家でもお店でもよく食べる定番メニューだそうです。 今日のもやしのナムルには吉田高校で育てられたチンゲンサイも使っています。ミニチンゲンサイという種類で、種をまいてから30日くらいで育ちます。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 小いわしの米粉揚げ 具だくさん汁</p>	<p>もぐりずし</p>	<p>「もぐりずし」は、広島県の郷土料理で、にんじんやごぼう・しいたけなどの具を甘辛く味付けしたものを、酢めしに混ぜて作ります。「混ぜる」ことを広島弁で「もぐる」ということから、この名前がつけられています。安芸高田市でもいろいろな節目の行事の時に、昔から食べられてきたごちそうのひとつです。今日は、酢めしと具を別々に届けるので、自分で上手に「もぐって」食べてもらえたらと思います。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁</p>	<p>切り干し大根</p>	<p>干した野菜は、昔から食べ物を無駄なく使うために考えられた方法です。なかでも、切り干し大根は、今でもよく食べられています。 大根を干すことで、水分が飛び、うまみや甘味が多くなります。 今日は、煮物にしました。作る際には、水の量に気をつけて、ふっくらと仕上がるように作っていますよ。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 コロコロおでん 小松菜とコーンの和え物 くるみちりめん</p>	<p>くるみ (クイズ)</p>	<p>くるみの歴史は古く、今から約1万年前にはすでに食べられていたようで、世界最古の木の实とされています。日本でも昔から食べられており、縄文時代の遺跡からも見つかっています。クイズです。1本のくるみの木から、1年間に採れる実の数は何個でしょう。 ①500個 ②1500個 ③3000個 答えは②の1500個です。今日は、くるみとちりめんじゃこで佃煮を作りました。</p>

<p>20日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 大根のサラダ (小)おさつスティック (中)キャラメルプリン</p>	<p>食事の あいさつ (中学生は 9日を 読んで ください)</p>	<p>食事をするとき、「いただきます」や「ごちそうさま」とあいさつをしますね。 「いただきます」と「ごちそうさま」は、両方とも ありがとうの気持ちを表しています。 「いただきます」は、食べ物への命に対するありがた うの気持ち、「ごちそうさま」は、料理を作る人に対 して大変な思いをしてくれてありがたの気持ちを 伝えることから始まったあいさつです。あいさつを 大切にしていきたいですね。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 五色和え かきたま汁</p>	<p>あんかけ</p>	<p>あんかけとは、調味料や煮汁に水で溶いた片栗粉を くわえ、加熱してとろみをつけ、それをかけた料理のこ とです。 今日は、タケノコ、にんじん、玉ねぎの入ったあんを 作り、焼いた厚揚げに、かけました。 あんをかけることで、料理が冷めにくくなるので、だ んだんと寒くなる今の季節にぴったりですね。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>ターメリックライス 牛乳 キーマカレー いかとブロッコリーのサラダ</p>	<p>ターメリック ライス (クイズ)</p>	<p>ターメリックライスは、ターメリックという香辛料 をご飯に混ぜて炊くことで黄色いご飯になります。 クイズです。ターメリックはある食べ物を乾かして 粉にしたものですが次の3つの内どれでしょう。 ①しょうが ②ウコン ③とうもろこし 答えは②のウコンです。ウコンを乾かして粉にした ターメリックは、料理に色をつける目的でカレー粉 やたくあんに使われています。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>【勤労感謝の日】</p>		
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 昆布豆 豚汁</p>	<p>和食の日</p>	<p>11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから 「和食の日」とされています。和食は、「季節感を大切 にしていること」「ごはんを中心に汁物や魚・大豆 製品・野菜などをバランスよく組み合わせているこ と」「だしのうま味を使ってそれぞれの食材の味を 生かしていること」などがとても素晴らしいといわ れています。今日は、いりこでだしをとった汁や、 魚・海藻・豆を組み合わせた「和食の日メニュー」 です。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳        がんも <small>やさい</small> と野菜の煮物  <small>はるさめ</small> 春雨のごま酢和え</p>	<p>ごま</p>	<p>「<small>ひら</small>けごま。」みなさんはこの祝文<small>しゅもん</small>を知っていますか。「アリババと40人の盗賊」という本<small>ほん</small>に登場する祝文です。「<small>ひら</small>けごま。」のごまは、食べるごまのことだという説があります。それは、ごまが熟すと、さやが自然<small>しぜん</small>にさけて種<small>たね</small>がこぼれ落ちるからだそうです。  <small>きょう</small>今日の給食<small>きゅうしょく</small>では、<small>はるさめ</small>春雨のごま酢和え<small>ずあ</small>に<small>つか</small>使いました。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  <small>とりにく</small> 鶏肉のマーマレード焼き        れんこんサラダ        ミルクスープ</p>	<p>れんこん (クイズ)</p>	<p>クイズです。れんこんに穴<small>あな</small>があいている理由<small>りゆう</small>は次のうちどれでしょう。        ①空気<small>くうき</small>を通すため        ②水<small>みず</small>を運ぶため        ③重さ<small>おも</small>を軽くするため        答えは①の空気<small>くうき</small>を通すためです。れんこんは水<small>みず</small>が張った土<small>つち</small>の中で育ちます。空気<small>くうき</small>が無いため、水<small>みず</small>の上<small>うへ</small>に出ている葉<small>は</small>っぱから空気<small>くうき</small>をもらい、穴<small>あな</small>を使って、れんこん全体<small>ぜんたい</small>に空気<small>くうき</small>をいきわたらせています。</p>
<p>29日 (水)</p>	<p>わかめごはん<small>すくなめ</small> (少なめ)  <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳        焼きそば        ささみともやしのサラダ        みかん</p>	<p>みかん</p>	<p><small>きょう</small>今日のみかんは、<small>おおさきしもじま</small>大崎下島から届<small>とど</small>きました。  <small>おおさきしもじま</small>大崎下島では、<small>あき</small>秋になると、島中<small>しまじゅう</small>の段々畑<small>だんだんばたけ</small>にみかんが実<small>み</small>ります。収穫<small>しゅうかく</small>の時期<small>じき</small>には、島全体<small>しまぜんたい</small>がみかんの色<small>いろ</small>に染<small>そ</small>まることから「<small>おうごん</small>黄金の島」とも呼<small>よ</small>ばれています。        みかんは、皮<small>かわ</small>が薄<small>うす</small>くてむきやすく、食<small>た</small>べやすい果物<small>くだもの</small>です。</p>
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳        ホキのレモン風味  <small>こまつな</small> 小松菜のおかか和え        じゃがいも<small>ふ</small>と麩<small>ぶ</small>のみそ汁<small>しる</small></p>	<p>だし (クイズ)</p>	<p><small>きゅうしょく</small>給食では、料理<small>りょうり</small>によっていろいろなだし<small>つか</small>を使い分けています。クイズです。みそ汁<small>しる</small>もだしをとっていますが、何<small>なに</small>からとっているでしょう。        ①いりこ ②かつお ③こんぶ        答えは、①のいりこです。<small>にほん</small>日本の料理は、だし<small>た</small>で決<small>き</small>まると言<small>い</small>われているくらい、だしは食<small>た</small>べ物<small>もの</small>のおいしさを引<small>ひ</small>き立ててくれます。</p>