

給食献立 一口メモ 令和5年（2023年）4月

日曜日	献立	今日のお話	
10日 (月)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー 大根のサラダ 清見オレンジ	給食 スタート	<p>                             新年度が始まりましたね。新しい学年になり、張り切っていることでしょう。みなさんが、毎日の勉強や運動をがんばることができるよう、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たいです。                         </p> <p>                             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。                         </p>
11日 (火)	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 春雨の中華和え	五目 (クイズ)	<p>                             クイズです。中華五目豆腐や五目ご飯など、名前に「五目」がつく料理はたくさんあります。さて、五目の意味は次の内どれでしょう。                         </p> <p>                             ①5つの具材が入っている                              ②たくさんの具材が入っている                              ③五目という名前の食べ物が使われている                         </p> <p>                             答えは②のたくさんの具材が入っているです。中華五目豆腐には、豚肉やたけのこ、えびやいかなどたくさんの食材を使っていますよ。                         </p>
12日 (水)	ごはん 牛乳 ハーブチキン チーズサラダ レタスのスープ お祝いいちごゼリー	お祝い給食	<p>                             今日は、「進級・入学おめでとう♪」の気持ちを込めたお祝い給食です。人気のお肉料理やさっぱりとしたサラダ、安芸高田市でとれるレタスを使ったスープなどを食べながら、少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 (木)	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 みるくおから もずくのみそ汁	ホキ	<p>                             ホキは、英語でも「ホキ」と呼ばれています。日本では、白身魚のフライとして食べられることが多い魚です。かまぼこの材料として使われることもあります。                         </p> <p>                             今日の給食では、でんぷんをつけて揚げたホキに、レモンが入ったさわやかなタレをからめてみました。                         </p>
14日 (金)	ふわふわどんぶり 牛乳 ピーナッツ和え ミニフィッシュ	ふ (クイズ)	<p>                             クイズです。ふは何からできているでしょう。                         </p> <p>                             ①小麦粉 ②豆腐 ③魚                         </p> <p>                             答えは①の小麦粉です。給食では、みそ汁やすまし汁にふをよく使いますが、今日は、ふわふわどんぶりに使いました。ふと卵で、ふわふわ感をだしてみました。                         </p>

<p>17日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 さきいかのかみかみ和え 河内晩柑</p>	<p>厚揚げ</p>	<p>厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げて作ります。 クイズです。厚揚げには別の呼び方がありますが、それは次のうちどれでしょう。 ①四角揚げ ②生揚げ ③からあげ 答えは、②の生揚げです。豆腐を揚げる時に中まで火を通さないことから生揚げともいいます。煮物に使うと味がよくしみこみますよ。</p>
<p>18日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ブロッコリーのサラダ あさりのミルクスープ</p>	<p>ハンバーグ (中学生は 21日を読んで ください)</p>	<p>ハンバーグは、調理員さんが肉と豆腐、玉葱などの材料をしっかりとこねて、1つ1つ形を作り、焼いています。ハンバーグは、作るのに時間がかかるので、小学校と中学校を別々の日に作るようになっています。 ハンバーグの生地には、ウスターソースやトマトケチャップなどで味をつけているので、なにもかけなくてもおいしく食べられますよ。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>もち麦ごはん 牛乳 呉の肉じゃが はりはり漬け 手づくりわかめじゃこ ふりかけ</p>	<p>呉の肉じゃが</p>	<p>広島県の呉市は、肉じゃがが発祥の地として知られています。呉の肉じゃがは広島県の郷土料理として親しまれています。もともとは、上司にビーフシチューを作るように言われた調理員が、食べたこともなかったビーフシチューを作るためにあれこれ試作を重ねて生まれた料理だと言われています。呉の肉じゃがは、そのレシピをもとに作られていて、にんじんや、青味の野菜が入っていないのが特徴です。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ひじきと大豆の炒り煮 山菜うどん汁</p>	<p>山菜 (クイズ)</p>	<p>春になると山や野原にいろいろな山菜が芽を出します。山菜には、少し苦みがあったり、特徴的な香りがあったりします。 ここでクイズです。今日の山菜うどん汁に入っている山菜は「たけのこ」と何でしょう。 ①わらび ②ぜんまい ③ふき 答えは①のわらびです。わらびは、日本で昔から食べられている山菜です。わらびの根っこから、わらびもちのもとになるわらび粉が作られます。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)味付けハンバーグ 赤じそ和え 豚汁</p>	<p>キャベツ (中学生は 18日を読んで ください)</p>	<p>キャベツはじゃがいもの次に日本で育てられている量が多い野菜です。種をまく時期をずらしたり、品種を変えることで、1年中食べることができます。春にとれるキャベツは、春キャベツと言い、葉っぱがやわらかく、みずみずしいという特徴があります。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 あげぎょうざ 水菜サラダ 青菜とうずら 卵のスープ</p>	<p>水菜</p>	<p>水菜は、もともとは肥料を使わず、水と土だけで育てられていたので、水菜という名前が付けられました。昔から日本で食べられている伝統的な野菜で、京菜と呼ばれることもあります。昔は京都で育てられていましたが、今では全国で育てられるようになり、サラダや鍋料理、漬物などによく使われています。今日は、水菜サラダにしてみました。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 春雨の甘酢和え (小) カフェオレプリン</p>	<p>カフェオレ プリン (中学生は 27日を読んで ください)</p>	<p>カフェオレは、フランスで生まれた飲み物です。フランス語で「カフェ」はコーヒー、「レ」は牛乳という意味です。カフェオレプリンは、コーヒーに牛乳を入れて固めて作ったデザートです。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>たけのこごはん 牛乳 鱈のみそだれ アスパラの五色和え とうふ汁</p>	<p>たけのこ</p>	<p>春野菜の代表「たけのこ」は、大きくなるのがとても早く、土の上に芽がでてから10日くらいで青々とした竹になります。たけのこを収穫できる時期は、春だけですが、お店では1年中たけのこが売られています。それは、春に収穫した、たけのこをゆでて保存しているからです。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>カレーライス 牛乳 豆と海藻のサラダ (中) カフェオレプリン</p>	<p>給食 センター (クイズ) (中学生は 25日を読んで ください)</p>	<p>クイズです。安芸高田市給食センターでは何人分の給食を作っているでしょう。 ①約1200人 ②約2200人 ③約3200人 答えは約2200人です。保育園、幼稚園、小学校、中学校、21施設の給食を作っています。</p>
<p>28日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテト エービーシー ABCマカロニスープ</p>	<p>マカロニ</p>	<p>マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの1つです。マカロニの形には、貝殻のような形やリボンのような形、穴の開いたストローのような形をしたマカロニなどがあります。今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニを入れてみました。どんなアルファベットがはいっているか探しながら食べてみるのも楽しいかもしれませんね。</p>