

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 2月

3日 (月)	ごはん 牛乳 小さいのごま風味 ほうれん草の梅かつお和え 大根と麴のみそ汁 (小中) 節分豆	節分	節分は「季節の分かれ目」という意味のため、立春の前日が節分になります。今年は、2月3日が立春のため、2月2日が節分でした。 昔、季節の分かれ目の日には、悪いものが入りやすいと考えられており、悪いものを「鬼」としていました。そのため、節分では豆をまいて鬼を追い払い、鬼が苦手とされているいわしを玄関にかざる文化がありました。今日は、節分にちなんで、小さいを使った料理と節分豆を出しました。
4日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かまぼこの酢の物 ぽんかん	かまぼこ (クイズ)	クイズです。かまぼこは何からできているでしょう。 ①魚のすり身 ②豆腐 ③こんにやく 答えは①の魚のすりみです。かまぼこは、魚のすりみに塩などの調味料を加え、蒸したり、焼いたりして作ります。今日は、板の上のついたかまぼこが多いですが、昔は、竹串に魚のすり身をつけて作っていました。その見た目が、ガマという植物に似ていることから、「かまぼこ」と呼ばれるようになったそうです。
5日 (水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 白菜と白ねぎの クリームスープ * 向原中リクエスト給食	ヨーグルト	タンドリーチキンにヨーグルトを使うことで肉を柔らかくしています。 ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて作ります。ヨーグルトには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷりですが、乳酸菌の働きで、お腹の調子を整えてくれますよ。
6日 (木)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル	ナムル	ナムルは、韓国の料理です。昔は、冬の間、新鮮な野菜がないため、ビタミンをとるための大切な料理でした。おかずとして欠かすことができないため、常に冷蔵庫に数種類保存されているそうです。 給食センターでは、チンゲンサイや小松菜などいろいろな野菜を使ってナムルを作りますが、今日は、もやしで作りました。
7日 (金)	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 ごぼうサラダ	寄せ鍋 (クイズ)	クイズです。寄せ鍋には、ある魚を使っています。それは次の内どれでしょう。 ①タラ ②カワハギ ③鮭 答えは②のカワハギです。カワハギは、皮をはいて料理をするため、この名前がついたといわれています。味は、あっさりとしており、鍋にぴったりの魚です。

10日 (月)	おやこ 親子どんぶり 牛乳 いそかあ 磯香和え (中) ココアプリン	ちょうみりょう 調味料 (※中学生は 14日を読んで ください)	りょうりは、さとう ゆ しお ちょうみりょう つか 料理は、砂糖やしょう油、塩などの調味料を使って あじつ 味付けをしています。しかし、濃い味付けの料理を た つづ 食べ続けていると、体の調子が悪くなってしまう ことがあります。給食では、調味料の使い過ぎ にきをつけて、食べ物のおいしさを引き出せるよう あじつ な味付けになるように作っていますよ。
11日 (火)	けんこくきねん ひ 【建国記念の日】		
12日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ チャプチェ はくさい 白菜のスープ	ぎょうざ	ぎょうざは、ちゅうごく りょうり としこ しょうがつ ととき た ぎょうざは、中国の料理で、年越しや正月の時に食 べるおめでたい食べ物だそうです。 にほん 日本では、ぎょうざを揚げたり、蒸したりしますが、 ちゅうごく すい いっぱんてき 中国では水ぎょうざが一般的だそうです。 にほん 日本のぎょうざの具は、にく やキャベツ、にらをを使うこ とが多いですね。ちゅうごく にく やさい かわ つつ 中国でも肉と野菜を皮で包むところ は同じですが、きせつ や好みによって、かぼちゃやピ ーマン、ナスを使うこともあるそうです。おどろ 驚きです ね。
13日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 さわら こ や 鱈のパン粉焼き き こんぶ だいず い に 切り昆布と大豆の炒り煮 じる どさんこ汁	どさんこ汁	どさんこ汁の「どさんこ」とは、ほっかいどう という意味です。 そのため、どさんこ汁には、ほっかいどう しよくさい つか ほっかいどう そのため、どさんこ汁には、北海道でたくさんとれる 食材を使っています。北海道はとても広い土地で のうぎょう 農業をしているため、にんじんやじゃがいも、たま ねぎ、とうもろこしは日本で一番たくさん育てられ ています。 まだまださむ ひが つづ まだまだ寒い日が続きますが、どさんこ汁を食べて ぽかぽかになってもらえるとうれしいです。
14日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 とりにく やさい に 鶏肉と野菜のトマト煮 アーモンドサラダ (小) ココアプリン	ココア (クイズ) (※中学生は 10日を読んで ください)	きょう 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、カカオ豆からできます。カカオ豆は、カカ オの木の実の中にある種です。クイズです。カカオの 実はどのようになっているでしょう。 ①土の中 ②木の枝や幹 ③つるの先 た 答えは、②の木の枝や幹です。ココアは、カカオ豆を こな 粉にしたもので、チョコレートのような甘い香りが します。しかし、た 食べる と 苦い味がするため、さとう を加えて飲みやすくしたり、最初から砂糖が入ったコ コアが売られたりしています。

17日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ チンゲンサイと あ もの ひじきの和え物 こざかなつくだに 小魚佃煮	こうやどうふ 高野豆腐	こうやどうふ 高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度で寝かせた後、解凍し、乾燥させて作ります。 かんそう 乾燥しているときは、硬いですが、水で戻すと柔らかくなり、重さは6倍になります。 こうやどうふ 高野豆腐には、血液をつくるために必要な鉄分や骨を強くするカルシウム、体をつくるもとになるたんぱく質が豆腐よりも多く含まれています。 今日は、卵とじにしました。
18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ (小)豆腐ハンバーグ さば しおや (保幼中)鯖の塩焼き き ぼ だいこん 切り干し大根の煮物 じる ビーフン汁	とうふ 豆腐ハンバーグ (クイズ) <u>(※中学生は21日を読んでください)</u>	とうふ 豆腐ハンバーグは、名前の通り、ひき肉の他に高宮町で作られている豆腐を使っています。豆腐を使うことで肉だけのハンバーグに比べてふんわりとしたハンバーグになります。大根おろしのソースがかかったさっぱりした味付けです。
19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にしよくあ ちくわの二色揚げ あお あ 青じそ和え ごじる 呉汁	ごじる 呉汁	だいず みず ひた 大豆を水に浸し、すりつぶしたものが「呉」で、「呉汁」は「呉」を入れて作ったみそ汁のことです。「呉汁」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。
20日 (木)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 (小中) ミルメーク チーズのサラダ ネーブル	ミルメーク	ミルメークは、今から約60年前に牛乳が少しでも飲みやすいように考えられたコーヒーマルメークの素です。今では、バナナやいちごなどいろいろな味があります。牛乳にミルメークを少しずつ入れてよく混ぜることがおいしく飲むコツです。 牛乳が苦手な人も飲みやすくなっているとうれしいです。 普段、牛乳を止めている人には豆乳を用意しました。
21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば しおや (小)鯖の塩焼き とうふ (保幼中)豆腐ハンバーグ かいそう 海藻サラダ レタスのスープ *美土里中リクエスト給食	さば 鯖 (クイズ) <u>(※中学生は18日を読んでください)</u>	クイズです。さばは、その見た目から○○魚と呼ばれます。それは、次のうちどれでしょう。 ①赤魚 ②青魚 ③銀魚 答えは、②の青魚です。鯖の背なかが青いため、青魚と呼ばれています。鯖は青魚の王様と呼ばれるほど栄養価が高い魚です。

24日 (月)	【振替休日】		
25日 (火)	ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ばんさんすう	はっぼうさい 八宝菜	はっぼうさい 八宝菜は、中国の炒め物です。漢字で書くと「八」という数字が使われています。これは、8種類の食材を使っているというわけではなく、「多くの」という意味があります。 今日の給食では、10種類の食材を使っています。10種類の食材が全部わかるかな？
26日 (水)	ピラフ 牛乳 (小) グラタン (保幼中) ボロニアソーセージ だいこん 大根サラダ ひよこ豆のカレースープ	だいこん 大根	同じ1本の大根でも食べる場所によって辛さが違います。葉に近い部分は、辛味が少ないため、生で食べるサラダなどに向いています。また、下の部分は、辛味が強いので、みそ汁など火を通して使うのがおすすめです。 大根は、水分が多い野菜ですが、かぜをひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりですよ。
27日 (木)	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 こまつなとコーンの和え物	がんも (クイズ)	クイズです。「がんも」は何からできているでしょう。 ①魚 ②肉 ③豆腐 答えは③の豆腐です。 「がんも」は、「がんもどき」のことで、水気をきった豆腐に野菜などを加え、揚げて作ります。 鳥の「がん」の肉に似せたため、がんもどきと呼ばれるようになりました。
28日 (金)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢漬 か 噛みってる！GoGO炒め かいばしら とうふ じる 貝柱と豆腐のすまし汁	か 噛みってる！ GoGo炒め	噛みってる！GoGo炒めは、広島県内で給食レシピを募集し、最優秀賞に選ばれた料理です。 噛みごたえのあるごぼうやこんにゃく、豚肉を使っています。 噛む回数は、時代とともに少なくなっていると言われています。よく噛むことで、消化・吸収をよくし、虫歯の予防や、食べ物の味がよくわかるなどいろいろな良さがありますよ。