

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）3月

日曜日	献立	今日のお話
1日 (火)	ごはん 牛乳 さわら 鱈のあけぼの焼き ブロッコリーのごま風味 みそけんちん汁	あけぼの焼き あけぼの焼きは、もうすぐ卒業や学年の締めくくりをむかえるみなさんへの、お祝いの気持ちを込めた料理です。鱈は、出世魚とも呼ばれ、成長するにつれて名前が変わる縁起のいい魚です。 「あけぼの」というのは、夜がほのぼのと明けていく夜明け頃のことです。これから新しい1日が始まるという希望溢れる空の色合いを、縁起のいい魚の鱈に鮮やかなソースをかけて表しています。
2日 (水)	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 かみかみサラダ いちご	いちご (クイズ) いちごは日本だけでなく、世界中で食べられています。日本のいちごは品種が約300種類と多くあります。クイズです。次の3つの内、本当にあるいちごの名前はどれでしょう。 ①いちごさん ②いちごちゃん ③いちごくん 答えは①のいちごさんでした。子どもから大人まで呼びやすく覚えやすいいちごにしたいという思いから名づけられたそうです。
3日 (木)	春ちらし 牛乳 えびの天ぷら 菜の花和え 麩のすまし汁 (小中) 桜もち (保幼) 桃の花ゼリー	さくらもち 今日は、桃の節句（ひなまつり）ということで、華やかな色合いのちらしずしや菜の花を使った和え物など、春らしくまとめてみました。デザートは桜もちです。桜もちは見た目だけでなく香りも楽しめる和菓子です。生の桜の葉に香りはありませんが、塩漬けにすることであの独特な香りが出てきます。それを巻くことで、おもちに香りをうつしているのです。さらに、おもちを包むことで乾燥を防いだり、桜の葉の塩味であんの甘みを引き立てたりと、たくさんの役目を持っています。
4日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みるくおから もずくスープ	もずく もずくは、冬から春にかけて海の中で大きくなり、夏には枯れてしまいます。海藻の「ホンダワラ」にくっついて大きくなるため、「藻」に「つく」から「もずく」という名前がついたと言われています。クイズです。もずくを漢字で書くと「水」に何と書くでしょう。 ①雲 ②草 ③川 答えは①の雲です。もずくが水にただよう雲に見えることから漢字で水雲と書きます。

<p>7日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル (小)みかんゼリー</p>	<p>みかん (中学生は 18日を読んで ください)</p>	<p>みかんは、和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん育てられている日本人にとって身近な果物です。「みかん」というときには、温州みかんのことを指します。みかんには、ビタミンCが多く含まれており、中くらいのみかん2個で1日分のビタミンCをとることができます。</p> <p>今日のゼリーは、みかんジュースを使って、一つ一つ作ってもらいました。</p>
<p>8日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 昆布豆 豆腐汁</p>	<p>豆腐 (クイズ)</p>	<p>クイズです。豆腐は、水につけた大豆をすりつぶし、絞って作った豆乳を固めたものですが、豆腐を初めて作った国はどこでしょう。</p> <p>① 日本 ② 中国 ③ 韓国</p> <p>答えは②の中国でした。2000年以上前に中国で作られ、日本に伝わりました。ちなみに給食に使われている豆腐は、安芸高田市にある豆腐屋さんで作られています。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>ごはん(中：赤飯少なめ) 牛乳 鶏のから揚げ キャベツの青じそ和え 白菜のみそ汁 (中)米粉の桃タルト</p>	<p>赤飯 (小学生は 17日を読んで ください)</p>	<p>今日は卒業お祝い献立です。赤飯の赤色は、太陽を表す縁起の良い色、幸せになる色、魔よけになる色とされ、日本では昔から、祝い事や祭り、節句などのおめでたい行事の時に食べられてきました。最初は赤米を使って作られていたようですが、江戸時代の中頃から、今のように白いお米と小豆で作られたものが赤飯として食べられるようになりました。</p> <p>「卒業するみなさんが、これからも健康で活躍できますように！」と願いを込めています。</p>
<p>10日 (木)</p>	<p>他人丼 牛乳 小松菜のごま和え 清見オレンジ</p>	<p>どんぶり</p>	<p>井戸の「井」という漢字の真ん中に「、」をつけると「丼」という漢字になります。井戸の中に物を落とすと「どんぶり」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と読むようになったそうです。</p> <p>本格的などんぶり料理が生まれたのは江戸時代からで、「天どん」が最初のどんぶり料理だという説もあります。その後、明治時代には、「牛丼」や「親子丼」なども誕生しました。</p>
<p>11日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き 大根の和風サラダ 豆乳スープ</p>	<p>いか (クイズ)</p>	<p>クイズです。いかの数え方は一杯、二杯…と数えますが、いかと同じ数え方をするのは次のうちどれでしょう。</p> <p>① えび ② しらす ③ かに</p> <p>答えは、③のかにでした。いかは体の部分が丸く、かにも甲羅の中に水などを入れることができるような形になっているため、一杯、二杯…と数えます。</p>

<p>14日 (月)</p>	<p>あか 赤じそごはん ぎゅうにゅう 牛乳 (小) グラタン (保幼中) ポロニアソーセージ まめ かいそう 豆と海藻のサラダ だいこん 大根のコンソメスープ</p>	<p>グラタン (中学生は <u>23日を読んで ください</u>)</p>	<p>グラタンはフランスで生まれた料理です。焼き物料理を作ると失敗した時に、その焦げた部分を食べてみたところおいしかったという偶然から生まれた料理だと言われています。今では、こんがりと焦げ目を付けた料理をグラタンと呼ぶようになっています。給食センターでこんがりと焦げ目をつけて焼き上げたグラタンを味わって食べてみましょう。</p>
<p>15日 (火)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のすき焼き風 かに かにかまの酢のもの くるみ くるみちりめん</p>	<p>くるみ (クイズ)</p>	<p>クイズです。くるみは、木になる食べ物ですが、1本の木からとれるくるみの数は約何個でしょう。 ①約500個 ②約1000個 ③約1500個 答えは③の約1500個でした。くるみを収穫する時には、ツリーシェイカーという機械を使い、木を揺らして落としてとるそうです。</p>
<p>16日 (水)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たら たらフライ ぬた ぬた にら にらたま汁</p>	<p>ぬた</p>	<p>「ねぎに似ているけどねぎじゃない…」そんなわけぎの生産量は、広島県が日本一。そして、わけぎで作る「ぬた」は、広島県の郷土料理のひとつです。給食では毎年3月の恒例メニューとなっていますが、残念ながら、苦手だという声をたくさん聞きます。酢みその味つけは、子どもの頃には食べにくいと感じるかもしれませんが、それでも大人になれば、なぜかおいしく食べられたりすることもあります。今はまだ、「ちょっと食べにくいぬた」が、「おいしい味」になる日が来るといいなと思います。</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>ごはん(保幼小: せきはんすく 赤飯少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉の照り焼き ごしき 五色和え じゃがいものみそ汁 (保幼小) 米粉の桃タルト</p>	<p>とり 鶏肉 (小学生は <u>9日を読んで ください</u>)</p>	<p>鶏肉は、豚肉や牛肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、手羽、胸、ささみ、ももになります。また骨は「鶏ガラ」といっておいしいスープがとれます。給食で使う鶏肉は、安芸高田市と三次市で育てられた鶏肉を使っています。今日の給食には、もも肉を使っています。</p>
<p>18日 (金)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 から 辛し和えビーフン (中) みかんゼリー</p>	<p>ごま油 (中学生は <u>7日を読んで ください</u>)</p>	<p>今日の給食には、ごま油を使っています。ごま油は、ごまをぎゅっと絞ってとれる油のことで、植物から油をとったのは、ごまが初めてだと言われています。日本では、京都で最初に作られましたが、当時はとても高級品でした。 ごま油とにんじんや小松菜などの色の濃い野菜を一緒に食べると、ビタミンの吸収を高め、体の調子を整えてくれます。</p>

21日 (月)	春分の日		
22日 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきの和え物 おさつスティック	こまつな 小松菜	こまつな とうきょうと はつしやう やさい とうきょうと 小松菜は東京都が発祥の野菜です。東京都にある こまつがわ ちか さいばい 小松川の近くで栽培されたことから、「小松菜」とい う名前になったと言われていました。こまつな ふく 小松菜に含まれ ているビタミンは、かぜなどのびようき かぜなどの病気にかかりにくく してくれます。また、ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にするカルシウ ムも多く含まれています。きょう こまつな あ もの 今日は小松菜を和え物に しました。
23日 (水)	カレーピラフ 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ レタスのスープ	よい しせい 良い姿勢 (中学生は 14日を読んで ください)	みなさんはどのようなしせい た 姿勢で食べていますか。 しょくじちゆう よ しせい た つくえ 食事中は、良い姿勢で食べるのがマナーです。机 にひじをついたり、せなか まる た 背を丸めて食べると、みたま が見ただけではなく、胃が押されて、食べ物の消 か わる 化も悪くなります。しょつき 食器を持ち良い姿勢で食べる と、自分の体のためによく、まわりの人も気持ちよ くしょくじ く食事ができます。
24日 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ か 噛みってる！GoGo炒め うどん汁	みそ (クイズ)	か ゴーゴーいた あじ 「噛みってる！GoGo炒め」は、みそ味のきんぴらご ぼうです。それではクイズです。「みそ」がつくこと わざで、じぶん じぶん 自分で自分のことをほめたり、自慢したり することをなん することを何というでしょう。 てまえ てがら じょうず ①手前みそ ②手柄みそ ③上手みそ こた 答えは、①の手前みそでした。手前は、「じぶん いえ 自分(の家) でつくった」ことを表しており、「自分の家で作っ たみそが一番うまい！」ということからきたことわ ざです。ちなみに、きゆうしよく つか 給食で使っているみそは、あまき 高田市内で作られているものです。
25日 (金)	ごはん 牛乳 ビーフシチュー シーザーサラダ しらぬい	しらぬい	なまえ せいさん はじ くまもとけん しらぬいという名前は、生産が始まった熊本県 しらぬひまち な 不知火町から名づけられました。しらぬいは、へた の部分がで ば 張っており、ビタミンCがみかんより も多いという特徴があります。 アメリカでは、へたの で ば りきし へたの出っ張りが力士のまげに似て いることから、SUMOと名付けられ、主にカリフ ォルニアでつくられています。