

給食献立 一口メモ 2025年 6月

日曜日	献立	今日のお話	
2日 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう	ばんさんすう (クイズ)	クイズです。ばんさんすうの「ばん」にはどのような意味があるでしょうか？ ①ゆでる ②冷やす ③和える 答えは③の和えるです。 ばんさんすうの「さん」は3種類、「すう」はせん切りという意味があるので、ばんさんすうは「3種類の材料をせん切りにして和えた料理」という意味になります。給食では、全部で7種類の材料を使って作っています。
3日 (火)	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト キャベツのスープ	アリゾナ ステーキ	アリゾナステーキは、ケチャップやしょうゆなどを合わせたソースに豚肉をつけて焼いたものです。 アリゾナステーキの「アリゾナ」は、アメリカにある州の名前から付けられました。アリゾナ州は、夕焼けがきれいなことで有名な場所です。 味付けに使うソースの赤色を美しい夕日の色にみたくてしています。
4日 (水)	ふきごはん 牛乳 筑前煮 アーモンド和え (小中)かみかみ大豆	歯と口の 健康週間	6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。この週間にあわせ、給食では、「しっかりとかんで食べる」ことをテーマに、かみかみメニューをとり入れています。よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べるのもひとつの方法ですが、普段から「料理を少しずつ口に運び、しっかりとかむ」ということを意識していくことも大切です。
5日 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	茎わかめ	茎わかめは、わかめの真ん中にある、茎のように見える部分です。茎といっても、実際は、水分や栄養分の通り道になっているわけではなく、かたい芯のようなものなので、昔は捨てられたりしていたそうです。 コリコリとした歯ごたえを楽しみながら、カルシウムなどのミネラルも補給できるおすすめのおいしい食材です。
6日 (金)	もち麦いりこ菜めし 牛乳 クリームシチュー 夏みかんサラダ	夏みかん	さわやかな香りの夏みかん。名前に「夏」がついていますが、収穫されるのは1月～3月頃です。その後、涼しい場所にしばらく置いておくことで、酸味がやわらいで、食べやすくなるそうです。今日の夏みかんサラダは、缶詰の夏みかんを使っているので、甘みも増して、より食べやすいと思います。

<p>9日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう カリポリ漬け ビーフン汁</p>	<p>チキンチキン ごぼう</p>	<p>チキンチキンごぼうは、かみかみメニューのひとつです。名前の通り、チキン（鶏肉）とごぼうが入った料理です。しっかりかんで食べてほしいので、ごぼうは少し厚めに切ってから、油で揚げています。「一口30回くらいかむ」を意識しながら、おいしく味わってもらえると嬉しいです。</p>
<p>10日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきのサラダ 小魚佃煮</p>	<p>高野豆腐 (クイズ)</p>	<p>クイズです。高野豆腐の仲間は次の内どれでしょう。 ①卵豆腐 ②油揚げ ③杏仁豆腐 答えは②の油揚げです。高野豆腐と油揚げは豆腐から作られる食べ物です。油揚げはうすく切った豆腐を油で揚げて作ります。高野豆腐は豆腐を冷凍して水分を抜いて作るため、凍り豆腐とも呼ばれています。</p>
<p>11日 (水)</p>	<p>カレーピラフ 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 大豆サラダ</p>	<p>大豆</p>	<p>大豆は、枝豆を収穫せずに成長させることで大豆になります。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、畑の肉とも呼ばれています。</p>
<p>12日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ブロッコリーの磯香和え 豚汁</p>	<p>鱈の パン粉焼き</p>	<p>鱈のパン粉焼きは、マヨネーズなどで味つけした鱈にパン粉をつけ、こんがり焼いた料理です。パン粉をカリッとした食感に仕上げるため、焼く前にオリーブオイルを上からかけるのがポイントです。たくさんの鱈を扱うので、下味をつける時に身がくずれたりしないよう、気をつけながら作業しています。</p>
<p>13日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 エビチリ チンゲン菜のナムル ワンタンスープ</p>	<p>ナムル (クイズ)</p>	<p>ナムルは、日本でもおなじみの韓国料理です。それではクイズです。韓国語でナムルとは、どのような意味でしょう？ ①炒め物 ②和え物 ③揚げ物 答えは②の和え物です。ナムルは韓国で毎日の食卓に欠かせない料理の一つだそうです。今日はチンゲン菜で作りました。</p>

<p>16日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物 はりはり漬け 手作りふりかけ</p>	<p>がんもどき</p>	<p>がんもとは、がんもどきのことです。 がんもどきは、豆腐に野菜などを入れて、丸め、油で揚げて作ったものです。煮物には、一口サイズのがんもどきを使っています。がんもどきが煮物の汁を吸っているのです、かむと煮物の味がじゅわつと口の中に広がります。</p>
<p>17日 (火)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ (小) あじさいゼリー</p>	<p>あじさい ゼリー <u>(※中学生は 23日を読んで ください)</u></p>	<p>6月の季節の花といえばあじさいですね。あじさいは「安芸高田市の花」としても親しまれています。今日はぶどうジュースとナタデココを使って、あじさいをイメージしたゼリーを作りました。朝一番に、大きな釜でゼリーの液を作り、カップにつき分けます。つき分ける時にやかんを使うと、小さなカップにも、こぼさずに入れることができます。同じくらの量になるよう気をつけながら、素早くつき分けていきます。</p>
<p>18日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 切り昆布と大豆の炒り煮 豆腐汁</p>	<p>豆腐</p>	<p>豆腐は、約2000年前に中国で作られたのが始まりだといわれています。豆腐の「腐」という漢字は、日本語では「腐る」という意味ですが、中国では、「柔らかく弾力のあるもの」という意味もあります。日本には奈良時代に伝わってきました。少しずつ日本中に広まっていき、今から約240年前には、100種類の豆腐料理を紹介した「豆腐百珍」という本が出されるほど、親しまれるようになりました。</p>
<p>19日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 韓国風煮 バンバンジー</p>	<p>韓国生まれの調味料</p>	<p>コチュジャンは、もち米ととうがらしを主な材料として作られる、韓国生まれの調味料です。辛いだけではなく甘みもあり、ビビンパやタッカルビなどの韓国料理には欠かせない調味料です。今日はコチュジャンの入った煮物なので、韓国風煮という名前がついています。ちなみに、トウバンジャンもとうがらしを使った辛い調味料ですが、こちらは韓国ではなく、中国生まれです。</p>
<p>20日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味 ほうれん草のおかか和え 相性汁</p>	<p>小いわし</p>	<p>かたくちいわしは、広島県で一番たくさん獲れる魚で、小いわしとも呼ばれ、親しまれています。毎年6月10日には小いわし漁が始まり、天ぷらや刺身として食べられる他に、煮干しやちりめんじゃこにも加工されます。今日は、揚げた小いわしに、ほんのりと赤じその風味をつけました。</p>

<p>23日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 海藻サラダ (中) あじさいゼリー</p>	<p>食べる姿勢 <u>(※中学生は 17日を読んで ください)</u></p>	<p>食べているときのみなさんの姿勢はどうか。背 中をピンとのばして、正しい姿勢で食べていますか。 背中をピンと伸ばして食べると消化がよくなります。 正しい姿勢で食べるポイントは、食器を持つこと です。ひじなどをつかず、正しい姿勢で食べましょ う。</p>
<p>24日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ じゃこ和え 麩のすまし汁</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>じゃこ和えに使っている小さい魚がちりめんじゃ こです。ちりめんじゃこは、いわしの子どもをゆで、 干したものです。 給食センターでは、ちりめんじゃこを使う前の日 に、他に異物がはいっていないか確認をしたものを 調理に使っています。</p>
<p>25日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 キムチと卵のスープ</p>	<p>豚しゃぶ& ゆで野菜</p>	<p>しゃぶしゃぶは、もともと鍋料理ですが、火を通し た肉と野菜を合わせて、サラダのようにして食べる 食べ方もあります。今日は、ゆでた野菜に、炒めて 味つけした豚肉を合わせて味わうメニューです。し ゃぶしゃぶなので、豚肉はいつもよりうすめにスラ イスしてもらいました。しょうゆや砂糖、みりん、 酢を使って、さっぱりとした味つけにしています。 お肉と合わせると、野菜がもりもり食べられそうで すね。</p>
<p>26日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 春雨のごま酢和え 冷凍みかん</p>	<p>じゃがいもの下 ごしらえ</p>	<p>じゃがいもたつぷりの料理を作る日には、朝早くか ら、調理員さんがいつも以上に忙しく下ごしらえを しています。じゃがいもの皮は機械でむきますが、 その後、ひとつひとつ残った皮や芽をとりのぞき、 3回洗って、包丁でいちよう切りにし、水にさらす というたくさん作業があります。今日のじゃがい ものうま煮も、たくさん手間ひまをかけて作られ ているのですね。</p>
<p>27日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈フライ 炒り卵の花 もずくのみそ汁</p>	<p>鱈 (クイズ)</p>	<p>鱈は、6月～8月にかけて旬をむかえる魚です。そ れではクイズです。「あじ」と呼ばれるようになった 由来は次のうちどれでしょう。 ① 見た目が青く、身は淡いピンク色で、あじさいの 花のようだから。 ② アジアの国々に面した海を泳ぎ回っていて、ア ジアの人たちに親しまれているから。 ③ あじがとても良いから。 答えは③のあじがとても良いからです。グルタミン 酸やイノシン酸など、うま味の素がたくさん含まれ ているおいしい魚です。</p>

<p>30日 (月)</p>	<p>そぼろごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 レモン和え のっぺい汁</p>	<p>レモン</p>	<p>今日は、広島県のレモン果汁を使った、さっぱりとした和え物です。レモンは生産量日本一をほこる、広島県の特産物ですね。毎年10月から12月頃に出荷されるレモンは、熟す前なので皮がまだ緑色ですが、1月から5月にかけては、しっかりと熟した黄色いレモンが出回るようになります。緑色のレモンは香りが強く、黄色のレモンは酸味がやわらかいのが特徴です。</p>
--------------------	--	------------	---