

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 平成27年4月**

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
むいか 6日  げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風 ピーナッツ和え	きゅうしよく 給食	きょう あたら がくねん きゅうしよく はじ 今日から、新しい学年での給食が始まります。給食は、3月までの りょうくら がつ すこ おお 量に比べて、4月からは少し多くなっています。量が多いと感じる人も いるかもしれませんが、せいちようき みな ひつよう へいきん りょう 成長期の皆さんにとって必要な平均の量で す。きゅうしよく いちねん みな ころからだ おお 給食センターでは、この一年で、皆さんの心と体が大きくなること ねが きゅうしよくとど を願って、給食を届けます。
なのか 7日  か (火)	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ ミモザサラダ いちご	ミモザサラダ	はな なまえ にほん がつ がつごろ ミモザサラダのミモザは、花の名前です。日本では、2月から4月頃に さ きいろ はな かお 咲きます。黄色の花で、とても香りがよいそうです。今日はキャベツと、 ミモザの花をイメージしたたまご ミモザの花をイメージした卵をあわせたサラダです。また、はる しゆん ぐ 春が旬の果 だもの いちご く あ 物のいちごを組み合わせました。
ようか 8日  すい (水)	ごはん (少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 さんさい 山菜うどん いか天ぷら かおり和え	うどん	ちゅうごく うどんは、もともと中国からやってきました。さいしょ こむぎこ つく 最初は、小麦粉から作られ たお菓子のようだったそうです。いま めん ふと さや あ 今では、麺の太さや合わせる具 など、日本各地でいろいろな「うどん」があります。きょう ぎゅうしよく 今日の給食では、 はる しゆん さんさい ぐ 春が旬の山菜を具にした「うどん」です。
ここのか 9日  もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわにわん 沢煮椀 さわら さいきょう 鱈の西京焼き こまつな あ 小松菜のおかか和え	さわにわん 沢煮椀	さわにわん さわ たくさん いみ ぐ い つく 沢煮椀の沢は「沢山の」という意味があり、いっぱい の具を入れて作る ので、この料理の名前になったそうです。きょう ぎゅうしよく 今日の給食でも、たくさんの 具が入っています。それぞれの具のおいしさがあつ 集まって沢煮椀になり ました。あじ た 味わって食べてください。
とおか 10日  きん (金)	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 くき す もの 茎わかめの酢のもの りんご	たまご 卵とじ	しる おお にもの さいご たまご い ざいりょうつつ つく りょうり 汁の多い煮物の最後に卵をとり入れ、材料を包むように作る料理を 「たまご とじ」といいます。きゅうしよく 給食のように、たくさんの量の「たまご とじ」を作るこ とは難しいのですが、ちようりん たまご 調理員さんが卵がふんわりとなるように気をつけ てつく きました。きょう こうや どうふ たまご 今日は、高野豆腐の卵とじです。ふんわりしたたまご あじ 味わってください。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
にち 13日  げつ (月)	ごはん しそひじき ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚じゃが ちくさ あ 千草和え	てあら 手洗い	きゅうしょく まえ て あら て 給 食の前に手をきれいに洗っていますか。手をふくハンカチは毎日、 きれいなハンカチですか。給 食 当番の人は、もちろんですが、給 食 当番ではない人も手をきれいに洗って、きれいな手のまま給 食の じゅんび 準備ができるように、き 気をつけることができますといいですね。
か 14日  か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 ししゃもの香味揚げ はるだいこん あま 春大根の甘酢づけ	はるだいこん 春大根	だいこん しゅうかく じき あじ ふゆ しゅうかく 大根は収穫される時期によって味わいがちがいます。冬に収穫される だいこん くら はる しゅうかく だいこん は 大根に比べて、春に収穫される大根はシャキシャキとした歯ごたえと甘 み 味があります。今日は、そんな春大根を甘酢づけにしました。シャキ シャキとした歯ごたえも味わってください。
にち 15日  すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜スープ ハンバーグ コーンポテト	コーンポテト	まち せかい ひろ りょうり ハンバーグは、ドイツのハンブルクという町から、世界に広がった料理 だと言われています。そのドイツでは、ハンバーグなどの肉を主に使っ た料理のそばには、じゃがいもが添えられています。昔、ドイツでは、 さくもつ と ふゆ あいだきちよう やさい た 作物があまり取れない冬の間、貴重な野菜としてじゃがいもが食べら れていたそうです。今日は、じゃがいもとコーンをバターで炒めたコーン ポテトを添えています。
にち 16日  もく (木)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 わかめとツナの酢の物 きよみ 清見オレンジ	ちくぜんに 筑前煮	ちくぜんに ちくぜん いま ふくおかけん あた ちくぜんに ちくぜんちほう 筑前煮の筑前は、今の福岡県の辺りのことで、筑前煮は筑前地方でよ くつく りょうり い ふつう にももの ちが ざいりよう く作られていた料理だと言われています。普通の煮物と違って、材料を あぶらいた ちくぜんに みず ちようみりようい に ちくぜんちほうどくとく 油で炒めたあと、水や調味料を入れて煮るところから「筑前地方独特 の煮物」という意味で「筑前煮」と呼ばれるようになったそうです。
にち 17日  きん (金)	さんさい 山菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おこめん汁 さかな 魚のレモンづけ ほうれん草のおひたし	しよくいく ひ 食育の日	こんげつ にち にちようび きょう しよくいく ひ こんだて きょう 今月は19日が日曜日なので、今日が食育の日の献立です。今日は、 あきたかたし こめ あお ひろしま ぎゅうにゅう 安芸高田市の米、ほうれん草、青ねぎと広島市の牛乳、レモン、おこめ んを組み合わせました。安芸高田市の食材だけでなく、広島県の食材 もいっしょに味わってください。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 平成27年4月**

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
はつか 20日  げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 とりにく て や 鶏肉のごま照り焼き あ おきな和え	おきな和え	おきな和えは、塩昆布が入った和えものです。おきなは、年をとった男の人という意味です。長生きの人は、昆布をよく食べているといわれています。この料理の名前が「おきな和え」になったそうです。塩昆布ではなく、とろろ昆布で和えた料理も「おきな和え」といいます。
にち 21日  か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかごもく 中華五目とうふ ばんさんすう アーモンドミニフィッシュ	ちゅうかごもく 中華五目とうふ	中華五目とうふの五目は、五つの種類という意味と、いろいろな物が混じっているという意味があります。今日の中華五目とうふには、豚肉、えび、豆腐、にんじん、干しいたけ、たけのこ、チンゲンサイの7種類の材料を使っています。調理員さんは、豆腐が崩れないように気をつけて中華五目とうふを作ってくれました。
にち 22日  すい (水)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 おまめのサラダ パイナップル	マッシュルーム	マッシュルームは英語で「きのこ」という意味の言葉です。日本の名前は「ツクリタケ」といいます。マッシュルームは味がよいと言われ、日本では、洋風の料理の時によく使われます。今日はハヤシライスに入っています。きのこは加熱して食べる食材ですが、マッシュルームは生のまま食べることができる「きのこ」なので、サラダに入っていることもあります。
にち 23日  もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 さわら うめや 鱈の梅焼き たけのこのピリ辛炒め	たけのこ	たけのこは、春が旬の食べ物です。収穫して一時間の間だと、生のまま食べることができます。体の調子を整える「食物繊維」が多いので、しっかりかんで食べる野菜です。今日は、旬のたけのこをピリ辛炒めにしました。しっかりかんで食べてください。
か 24日  きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ ポークウインナー シーフードサラダ	ミネストローネ	ミネストローネはイタリアの野菜スープのことです。使う野菜は、季節や地方によっていろいろあります。給食でミネストローネといえば、トマトとマカロニが入っていますが、トマトを入れていないスープやマカロニではなくお米が入ったスープもミネストローネと呼ぶそうです。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 27日  げつ (月)	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば あ揚げぎょうざ ブロッコリーのごま風味	や 焼きそば	や ちゅうごく りょうり かんが 焼きそばは、中国の「チャオメン」という料理から考えられました。「チャ オメン」が にほん しょうかい が日本に紹介されたときは、こむぎこ すく 小麦粉なども少なかったので、たく さんのめん 麺をつくることができませんでした。そこで、めん 麺のかわりにキャベ ツをつか しょうふ 使って量を増やしました。キャベツはすいぶん おお 水分が多いため、あじ こ 味の濃い ソースであじつ 味付けをしたところ、にんき 人気がでたそうです。給食でもにんき 人気のあるメニューの1つです。
にち 28日  か (火)	わかめごはん 牛乳 はる やさい にも 春野菜の煮物 ごしき あ 五色和え	ふき	にほん げんさん やさい がつ がつ しゅん じき はる おし ふきは日本原産の野菜で、3月から5月が旬の時期です。春を覚えてく れる やさい 野菜のふきのとうは、ふきの はな 花のつぼみ ぶぶん の部分をいいます。きょう 今日 の はる やさい にも 春野菜の煮物には、ふきの は 葉っぱの ぐき ぶぶん はい 茎の部分が入っています。きょう 今日 の ふきは あきたかたし そだ はる あじ あじ た 安芸高田市で育ったふきです。春の味を味わって食べてく ださい。
にち 29日  すい (水)			しょうわ ひ 【昭和の日】
にち 30日  もく (木)	ごはん 牛乳 コンソメスープ さけ 鮭のチーズフライ フレンチサラダ	フレンチサラダ	フレンチサラダは、フレンチドレッシングをかけたサラダです。さて、この フレンチドレッシングが かんが 考えられたくに つぎ 国は次のうちどこでしょう。 ① にほん ② フランス ③ アメリカ こた 答え：③アメリカです。アメリカの「ルーシャス・フレンチ」というひと やさい ひと やさい が にがて た が苦手でほとんど食べなかつたそうです。そんな しよくじ なんと びょうき 食事で、何度も病気に なりかけていました。そこで、おく 奥さんが「おいしく野菜を食べてもらいた い」という おも 思いで、かんが 考えたのが「フレンチドレッシング」だったといわれて います。きゅうしよく 給食センターでも、みな 皆さんにおいしく野菜を食べてもらいたい という おも 思いをこめて、つく ドレッシングも作りました。