

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）4月

日 曜日	献立	今日のお話	
8日 (金)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> ツナサラダ ネーブル	<small>きゅうしょく</small> 給食 スタート	<p> <small>しんねんど</small> 新年度が始まりましたね。<small>あた</small> 新<small>がくねん</small> しい学年になり、張り切<small>は</small>っていることでしょう。みなさんが、<small>まいにち</small> 毎<small>べんきょう</small>日の勉強や<small>うんどう</small> 運動をがんばることができるよう、給食<small>きゅうしょく</small>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、<small>た</small> 食<small>もの</small> べ物に関する「なるほど！」な、お話をたくさん紹介<small>しょうかい</small>していきたいと思っています。<small>たの</small> 楽しみにしててください。 </p>

<p>11日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ばんさんすう</p>	<p>きくらげ (クイズ)</p>	<p>きくらげは、木にはえるくらげのような食感の食材ということで、この名前がつけられています。それではクイズです。ベトナムでは、きくらげのことをナムメオ (nammeo) と呼ぶそうです。さて、ナムメオにはどのような意味があるでしょう。</p> <p>①豚のきのこ ②犬のきのこ ③猫のきのこ 答えは③の猫のきのこです。どうしてそう呼ばれているのかはわかりませんでした、ユニークな意味があるのでですね。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン お豆のサラダ エービーシー ABCマカロニスープ お祝いいちごゼリー</p>	<p>お祝い給食</p>	<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。給食時間は引き続き、黙って食べる「黙食」となりますが、人気のお肉料理やさっぱりとしたサラダ、アルファベットの形が楽しいマカロニ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>
<p>13日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げのそぼろ煮 こまつな 小松菜とコーンの和え物 て 手づくりわかめじゃこふりかけ</p>	<p>アーモンド</p>	<p>ふりかけには、わかめとちりめんの他に、香ばしいアーモンドが入っています。アーモンドの木は、桜とよく似たうすいピンク色の花が咲きます。世界のアーモンドの80%が作られているアメリカのカリフォルニア州では、春になるとアーモンドの花が満開になり、まるで桜並木のように、とてもきれいだそうです。それもそのはず、アーモンドも桜も、同じ「バラ科サクラ属」の仲間です。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキの甘酢漬け きほ 切り干し大根の煮物 もずくのみそ汁</p>	<p>ほししいたけ</p>	<p>しいたけの栽培は、今から400年ほど前の江戸時代に、大分県で始まったとされています。ある時、炭焼きをしていた人が、炭焼き用の材木にしいたけが生えているのを発見し、人工的にしいたけを育てることを思いついたそうです。そこから長年にわたり、しいたけを干して保存する方法も工夫されてきました。今では、大分県が日本一のほししいたけの産地となっています。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ミートボールシチュー キャベツとアスパラガスのサラダ</p>	<p>この食べ物 なあに？ (クイズ)</p>	<p>今日の給食には、別名「オランダキジカクシ」と呼ばれる食べ物が使われています。さて、それは次のうちどれでしょう？</p> <p>①キャベツ ②アスパラガス ③マッシュルーム 答えは②のアスパラガスです。アスパラガスは、春先を過ぎると細かい枝がもりもりと茂ってきます。その茂みは、キジがかくれることができるくらいの大きさになることから、こう呼ばれています。</p> <p>今日は、安芸高田市でとれた、旬のアスパラガスを使いました。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ炒め かきたま汁 清見オレンジ</p>	<p>たまご (クイズ)</p>	<p>日本で卵が食べられるようになった江戸時代に、卵に関するあるものが作られたそうです。それは何でしょうか。</p> <p>① 卵料理だけを集めた本 ② 卵料理専用の鍋 ③ 卵の味付け専用 のしょうゆ</p> <p>答えは①の卵料理だけを集めた本です。江戸時代に、「卵百珍」という本が出され、100種類以上の卵料理が紹介され人気となりました。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 いかの天ぷら かみかみ和え 山菜うどん</p>	<p>さんさい 山菜</p>	<p>山菜とは、野や山に自然に育つ、食べられる植物のことです。今日の山菜うどんには、たけのことわらびが入っています。日本で昔から食べられている、親しみのある山菜です。「春の料理には苦みを盛れ」と言う言葉がありますが、冬の寒さに耐え、春に芽を出す山菜の苦みには、体の代謝をうながして、活動的にしてくれる働きがあります。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 ささみともやしのサラダ ミニフィッシュ</p>	<p>うずら卵</p>	<p>うずら卵は、うずらという鳥の卵です。うずらはもともと、野鳥の渡り鳥で、卵を石のように見せて敵から守るために、殻にまだらの模様がついています。給食では、ゆでて殻をむいてあるうずら卵を使っていますが、たくさんの数をどうやってむくのか気になりますね。ゆでた卵をゴムベルトの間に通し、ゴムベルトの摩擦の力で殻を巻き取っているそうです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ あらめの炒り煮 麩となめこのみそ汁</p>	<p>あらめ</p>	<p>炒り煮に入っている海藻はあらめで、1～3 mほどの大きさになるものもあります。表面のしわが深くザラっとして、きめがあらいことが、名前の由来です。旬は春ですが、収穫した後ゆでて干したものが1年中出回っています。</p> <p>あらめに限らず、海藻がたくさん生えている場所は、海の中にある森のような存在です。この海藻の森は、魚や貝などのえさ場やすみかにもなっていて、海の生き物を守るという大切な役割も果たしています。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ チーズサラダ</p>	<p>チキンスープ</p>	<p>給食では、和風のお汁や煮物を作る時は、昆布・かつお節・いりこなどでだしをとっていますが、洋風のスープや煮込み料理の時には、チキンスープを使って料理にうまみを加えています。チキンスープは、鶏ガラ(鶏の骨のこと)をコトコトと煮て作られたもので、うま味のもとになるグルタミン酸という成分がたくさん含まれています。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>そばろごはん 牛乳 (ごはん:もち麦入り) 赤じそ和え たけのこのすまし汁</p>	<p>たけのこ (クイズ)</p>	<p>次の①～③は、たけのこについて説明したのですが、間違っているものがひとつあります。それは、どれでしょう。</p> <p>①くきの部分を食べる野菜である。 ②おなかを掃除してくれる食物繊維が豊富である。 ③1年中収穫することができる。</p> <p>答えは③の1年中収穫することができます。 たけのこは、春の初めに出てきた竹の若い茎を食べるものなので、春以外に収穫することはできません。春に収穫したものをゆでて保存することで、1年中食べられるようにしているのです。</p>
<p>26日 (火)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ 焼きビーフン チョレギサラダ</p>	<p>チョレギサラダ</p>	<p>チョレギというのは、韓国語の方言で「浅漬けキムチ」のことです。…ということは、チョレギサラダは韓国でうまれたサラダ?と思ってしまうのですが、実は日本でうまれたものです。もともとは、日本の食品メーカーが、ごま油ベースの塩味がきいたドレッシングを売り出す時に、「チョレギサラダドレッシング」と名づけたのが始まりです。その後、同じような味付けのサラダが、チョレギサラダとして広まっていきました。</p>
<p>27日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ちりめんの酢の物</p>	<p>ちりめん</p>	<p>ちりめんじゃこは、小さな、子どものいわしから作られていて、いわしをゆでた後、干したものです。同じような食べ物にしらす干しがありますが、しつとりとして水分が多いものがしらす干し。よく乾かして、かために仕上げたものがちりめんじゃこと呼ばれています。骨や歯をつくるカルシウムがたっぷりの食べ物なので、給食でもしっかりと取り入れたいと思っています。</p>
<p>28日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜とひじきの和え物 豚汁</p>	<p>海藻 (クイズ)</p>	<p>周りを海に囲まれている日本は、海藻の種類がたくさんあり、昔からよく食べられてきました。海藻にはカルシウムや鉄などが豊富にふくまれているので、給食でもいろいろな種類の海藻をバランスよく取り入れながら、献立を考えるようにしています。ところで、4月の給食では全部で何種類の海藻が使われていたのでしょうか。</p> <p>①3種類 ②6種類 ③9種類</p> <p>答えは②の6種類です。わかめ・もずく・のり・こんぶ・ひじき・あらめが使われていました。</p>
<p>29日 (金)</p>	<p>【昭和の白】</p>		