

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
1日 (水)	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	ターメリック	ターメリックは、インド生まれのしょうがの仲間です。料理を黄色く色づける目的で使われるスパイスで、カレーにはかかせません。また、今日のように、ごはんに加えてターメリックライスにすることもあります。鮮やかな黄色が食欲を増してくれますね。また、スパイスとしてだけでなく、薬や化粧品・染物の原料としても古くから幅広く使われてきました。
2日 (木)	ごはん 牛乳 肉豆腐 五色和え くるみちりめん	くるみ	くるみの歴史は古く、今から1万年前にはすでに食べられていたようで、世界最古の木の实とも言われています。日本でも昔から食べられていて、縄文時代の遺跡からも発見されています。現在日本で食べられている、くるみのほどんとは、外国でとれたもので、アメリカのカリフォルニア州や中国のものが多くです。くるみは、実を食べるだけでなく、木材としても利用されます。くるみの木材は「ウォールナット」と呼ばれ、家具などを作るのに使われています。
3日 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 冷凍パイ	チンジャオロースー (クイズ)	クイズです。チンジャオロースーのローは肉、スーは細切りという意味があります。ではチンジャオにはどんな意味があるでしょうか？ ①たけのこ ②ピーマン ③にんじん (心の中で5つ数える) 答えは②のピーマンです。チンジャオというのはピーマンやししとうなどの緑色の唐辛子の仲間をさしています。今日は、たっぷり120kg(約2000個)のピーマンが使われています。下ごしらえも、手間と時間をかけて行いました。

きゅうしよくんだて ひとくち れいわねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)7月

日にち 曜日	献立		きょうはなし 今日のお話
6日 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 切り干しとツナの和え物 (小中)昆布佃煮 (保幼)味付けのり	たまご 卵 (クイズ)	わたしたちにとって身近な食材のひとつが卵です。日本で食べられるようになったのは江戸時代からだと言われていて、卵を街中で売り歩く「卵売り」も現れました。それではクイズです。江戸時代に作られた卵に関するあるものとは何でしょうか。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 (心の中で5つ数える) 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になりました。
7日 (火)	ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ オクラ入りそうめん汁 七夕ゼリー	たなばた 七夕とそうめん	今日は七夕です。昔、七夕の行事では、「素餅(さくべい)」というおかしをお供えし、健康を願って食べていました。さくべいは、小麦粉をこねて縄の形にねじって揚げたものです。それが後に「そうめん」へと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、そうめんを天の川に見立てているという説もあります。給食では、七夕献立ということで星をいっぱい散りばめてみました。たくさん見つけながら食べてくださいね。
8日 (水)	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ アーモンドサラダ 豆乳スープ	ぶたにく 豚肉	アリゾナステーキは、豚肉に、ケチャップ・しょうゆ・さとう・赤ワイン・んにくで下味をつけて焼いた料理です。ケチャップの味つけが好きな人も多いと思うので、おいしく食べてもらえるとうれしいです。豚の「ロース」という部分の肉を使って作ります。「ロース」は、豚の肩の後ろから腰にかけての、きめが細かく柔らかい部分で、今日のように切り身にして焼く他に、しゃぶしゃぶやとんかつ・ハムなどにして味わうのにもぴったりです。
9日 (木)	わかめごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば お豆のサラダ	や 焼きそば	日本では、家庭料理や飲食店などのメニューとしてもおなじみの焼きそば。焼きそばのルーツは、中華麺を炒めて作った、中国の炒麺という料理です。この炒麺を元に、日本でソース焼きそばが生まれました。焼きそばは、鉄板一枚と材料があれば簡単に料理できることから、屋外のお祭りなどでも人気の高いメニューです。最近では、いろいろなグルメイベントでもたくさんのご当地焼きそばが登場していますね。
10日 (金)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き あらめの炒り煮 沢煮椀	さわ に わん 沢煮椀 (クイズ)	沢煮椀 は、豚の背脂とせん切りにした季節の野菜をだし汁で煮て作るお汁です。給食では豚バラ肉を使って作ります。沢煮椀の沢という字には「たくさん」という意味があります。それではクイズです。沢煮椀は、最後に、あるスパイスを加えて仕上げます。そのスパイスとは次のどれでしょう？①とうがらし ②こしょう ③わさび (心の中で5つ数える) 答えは②のこしょうです。最後にこしょうをきかせるのが特徴で、さっぱりとした味に仕上がります。

きゅうしよくこんだて ひとくち れいわ ねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)7月

日にち 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
13日 (月)	ごはん 牛乳 アスパラガスの天ぷら 噛みってる！GoGo炒め うどん汁	アスパラガス	アスパラガスは、種を植えてから2～3年たつと収穫ができるようになります。土の中に、細長い根がたくさんあり、そこに蓄えられた栄養を使って、一つの株から次々と芽を出し成長します。今日は、安芸高田市で育てられたアスパラガス約2,800本を使って、天ぷらを作りました。1本ずつ丁寧に揚げています。アスパラガスの魅力のひとつである、歯ごたえも楽しみながら味わってください。
14日 (火)	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう ミニフィッシュ	なす (クイズ)	なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。安芸高田市では、長なすがたくさん作られています。 それではクイズです。なすがうまれた国はどこでしょう？ ① 中国 ② ブラジル ③ インド (心の中で5つ数える) 答えは③のインドです。日本では、秋を過ぎるとなすも枯れてしましますが、インドのように暑い国では、枯れることなく木のように大きく成長し、何年も続けて実をつけることができます。
15日 (水)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ミモザサラダ (小)牛乳かん (保幼中)冷凍ピーチ	ひよこ豆	ひよこ豆は、くちばしがちよこんととび出したような、ひよこの形に似ている豆です。英語の呼び方も、ひよこを意味する「チック」に、丸い豆をさす「ピー」をあわせた「チックピー」です。「ガルバンゾー」とも呼ばれます。日本では最近になって、料理に使われることが増えてきました。トルコやイスラエル・インドなど、ひよこ豆をたくさん食べる地域では、ゆでてなめらかにつぶしたり、粉にしてから使ったり、料理方法もバラエティー豊かです。
16日 (木)	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ きゅうりの甘酢漬け 豆腐のみそ汁	とり 鶏の塩から揚げ	とり 鶏の塩から揚げは、塩味をきかせた、から揚げです。それではクイズです。塩から揚げには、かくし味としてあるものが使われています。さて、それは次のうちどれでしょう？ ① かつおぶし ② いりこの粉 ③ こぶ茶(心の中で5つ数える) 答えは③のこぶ茶です。こんぶには、グルタミン酸という、うまみの素がふくまれているので、から揚げをよりおいしくしてくれます。
17日 (金)	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き チーズポテト 夏野菜のミネストローネ	しん 新じゃがの 季節	安芸高田市でとれた新じゃがのおいしい季節になりました。今年も、市内でとれたじゃがいもをたくさん届けることにしています。給食センターでは、皮をむく機械で大まかに皮をむいた後、残った皮や芽の部分を除去してから洗い、包丁で切っていきます。今日は、全部で143kgのじゃがいもを使いましたが、たくさんのじゃがいもを使う日には、7～8人で作業しても、下ごしらえに1時間以上かかります。

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	
20日 (月)	あなごめし 牛乳 ひろしまだれみそトレモン かきたま汁 冷凍みかん	あなご (クイズ)	あなごめしは、広島県の瀬戸内海に面した地域の郷土料理です。あなごは瀬戸内海で一年中とれる魚ですが、一番おいしい季節は夏です。それではクイズです。あなごの特徴について、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？ ①黒っぽい灰色をしている ②上あごのほうの下あごよりも出ている ③海で一生涯をすごす(心の中で5つ数える) 答えは①黒っぽい灰色をしているです。あなごの体の色は薄茶色で、横に白い点が一列に並んでいます。
21日 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら きゅうりの昆布和え かぼちゃのみそ汁	きゅうり	毎年、5月の終わりから9月にかけて、安芸高田市産のきゅうりを使っています。水分がたっぷり含まれている野菜なので、暑い時期の水分補給にもぴったりの野菜です。お寿司屋さんでは、きゅうりの海苔巻きのことを「かっぱ巻き」といいますが、これは、伝説上の動物である河童の好物がきゅうりであることからきています。河童は水の神様が姿を変えたものだとしていて、夏祭りにきゅうりを供え、水害がないように願う習慣が残っている地域もあります。
22日 (水)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル	キムチ (クイズ)	キムチは韓国の漬物です。塩漬けにした野菜をとうがらしなどの香辛料と一緒に漬けてこんで作ります。それではクイズです。大根を使ったキムチのことを何と呼ぶでしょう？ ①カクテキ ②マルテキ ③オイキムチ(心の中で5つ数える) 答えは①のカクテキです。ちなみに、マルテキというキムチはありませんが、オイキムチは、きゅうりを使ったキムチです。
23日 (木)	【海の日】		
24日 (金)	【スポーツの日】		

きゅうしよくんだて ひとくち れいわねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)7月

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
27日 (月)	セルフおむすび(赤じそ) 牛乳 厚揚げのみそ煮 かみかみ和え	たくあん	たくあんは、大根を使った漬物です。たくあんという名前の由来には、様々な説があります。江戸時代に沢庵というお坊さんが作り始めたからという説。長く保存できることから「貯え漬け」と呼ばれていたのが変化したという説などです。大根を干してから漬け込むことで、独特の歯ごたえがうまれます。今日は、かみかみ和えに入っています。よくかむことも意識しながら食べてみてください。
28日 (火)	ごはん 牛乳 すずきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	すずき	すずきは、夏の代表的な白身魚のひとつです。成長とともに名前が変わる出世魚で、こっぱ→せいご→ふっこ(又は、はね)と、名前が変わっていき、60センチメートル以上の大きさになったら、すずきと呼ばれるようになります。うまみが強くて、あっさりとした味わいの魚なので、塩焼きでシンプルに味わうのもおすすめです。
29日 (水)	もち麦ごはんのカレーライス 牛乳 シーフードサラダ (小)冷凍ピーチ (幼中)牛乳かん	もち麦	お米に、粘りの少ない「うるち米」と、粘りの強い「もち米」があるように、大麦にも「うるち麦」と「もち麦」があります。今日は、安芸高田市産のもち麦が入ったごはんです。「キラリモチ」という品種のもち麦を使っています。もち麦を入れて炊いたごはんは、もちもちとした食感です。おなかの調子をよくしてくれるβグルカンという食物繊維が、豊富に含まれています。
30日 (木)	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き 菜漬け和え えのきのみそ汁	あお青ねぎ	給食では、一年をとおして安芸高田市産の青ねぎを使っています。野菜といえば、土に植えて育てるというイメージですが、安芸高田市産の青ねぎは、栄養分が入った水の流れるパネルのようなものに苗を植えて育てています。「水耕栽培」という育て方です。ねぎは、その独特の香りが肉や魚の臭みをやわらげ、料理を引き立ててくれます。決して目立つ存在ではありませんが、料理をおいしく仕上げるために大切な役目をしてくれます。
31日 (金)	ごはん 牛乳 えびチリ きゅうりの中華和え ワンタンスープ	えび (クイズ)	今日のえびチリには、バナメイエビが使われています。日本はアメリカと並んで、たくさんのえびを食べている国だと言われています。お店にも1年を通して様々な種類のえびが並んでいますが、日本でとれたものはほんの一部で、ほとんどは外国でとれたえびです。それではクイズです。現在世界で知られているえびの種類は何種類くらいでしょう？ ①1000種類 ②2000種類 ③3000種類(心の中で5つ数える) 答えは③の3000種類です。とてもたくさんですね。