

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）1月

日 曜日	献立	今日のお話
7日 (金)	な 菜めし ぎゆうにゆう 牛乳 さわら さいきょうや 鱈の西京焼き がじつあ 賀日和え ぞうに 雑煮	がつき 3学期 スタート がつきがスタートしました。今年も給食に旬の食材をとり入れながら、みんなの元気のもとになるメニューを届けていきたいとおもいます。どうぞよろしくお願いします。1日3回の食事をしっかりと、夜は早めにゆっくり休むことで、ウイルスに負けない力をつけることも大切です。引き続き、コロナウイルス感染の予防をしながら元気に過ごしていきましょう。今日は正月にちなんだメニューです。

<p>10日 (月)</p>			
<p>11日 (火)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 アーモンドサラダ (小) すりりんごゼリー</p>	<p>りんご (クイズ) ※中学校は12日 の一口メモを 読んでください。</p>	<p>りんごは世界中で食べられている果物で、その種類は、約15000種あります。ここでクイズです。次の内、本当にあるりんごの種類はどれでしょう。 ①日本一 ②世界一 ③宇宙一 答えは、②の世界一でした。このりんごは、大きいもので1kgを超えるものもあるそうです。今日のゼリーも、一つ一つ手間をかけて作ってもらいました。おいしいデザートで、季節を感じてもらえたらうれしいです。</p>
<p>12日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョレギサラダ (中) すりりんごゼリー</p>	<p>にんにく ※中学校は11日 の一口メモを 読んでください。</p>	<p>にんにくは、世界中で香辛料や薬として使われています。しかし、日本では、江戸時代まで、その強いにおいのため食べることを禁止されていたそうです。にんにくが日本で広く食べられるようになったのは、明治時代になってからです。にんにくを料理に使うことでうま味をアップさせることができます。肉料理や魚料理以外にもチョレギサラダのように韓国風や中華風の味付けのサラダにもにんにくが使われています。</p>
<p>13日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン コーンポテト 豆乳スープ</p>	<p>ハーブ</p>	<p>ハーブチキンに使っているハーブの中に「タラゴン」というハーブがあります。タラゴンは、フランス料理には欠かせないハーブで、食通のハーブとも呼ばれています。肉などの臭みを消したり、胃の調子を良くしたりする働きがあります。葉っぱの形は違いますが、日本の「よもぎ」に近い品種なので、「西洋よもぎ」ともいわれるそうです。日本のよもぎも、古くから使われているハーブの一つです。</p>
<p>14日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 手作りさつま揚げ (保幼中) さんまの竜田揚げ 小松菜のおかか和え そうめん汁</p>	<p>小松菜 (クイズ)</p>	<p>クイズです。 小松菜には、別名があります。その別名は次の内どれでしょう。 ①つばめ菜 ②すずめ菜 ③うぐいす菜 答えは、③のうぐいす菜でした。小松菜のなかでも、3月～4月に出荷されるものをそう呼びます。うぐいすが鳴く頃が3月～4月のため、うぐいすにちなんでそう呼ぶそうです。</p>

<p>17日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごまじゃこ和え</p>	<p>干ししいたけ</p>	<p>干ししいたけは、日本で昔から食べられてきました。中国の古い医学の本には、しいたけがかぜをなおしたり、体の調子を整え、多くの病気に効くと書いてあるそうです。 干ししいたけは、生のしいたけに比べて風味とうま味が多くなると言われています。今日は、厚揚げのそぼろ煮に使っています。</p>
<p>18日 (火)</p>	<p>わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 れんこんサラダ</p>	<p>寄せ鍋</p>	<p>寄せ鍋は味を付けた汁で魚や肉、野菜を煮込んで作ります。給食では、昆布でだしをとって、鶏肉とかわはぎという魚を入れて作ります。冬野菜の白菜や大根、白ねぎからでてくる甘みやうま味を豆腐と春雨が吸い込んでおいしくなります。お鍋の彩りには、春菊を使っています。鍋料理は心と体を温めてくれますね。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)さんまの竜田揚げ (保幼中)手作りさつま揚げ 煮ごめ 白菜のみそ汁</p>	<p>煮ごめ</p>	<p>煮ごめは、広島県の北西部を中心に食べられていた郷土料理です。もともとは、「おたんや」と呼ばれる1月15日の夜に浄土真宗を開いたとされる親鸞聖人をしのんで食べられてきました。そのため、親鸞聖人が好きだったと言われている小豆が必ず入っています。根菜もたっぷり入っているので、体も温まります。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チャプチェ 中華コーンスープ ぽんかん</p>	<p>春雨 (クイズ)</p>	<p>チャプチェは、春雨と野菜やお肉を甘辛く炒めた韓国の料理です。ここでクイズです。チャプチェにも使われている春雨は何から出来ているでしょう。 ①小麦粉 ②お米 ③さつまいも 答えは③のさつまいもでした。春雨は、さつまいも以外にもじゃがいもや緑豆から取り出したでんぷんを使って作ることができます。ちなみに、給食では、緑豆からできた春雨を使っています。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ハニーマスタードチキン 海藻のサラダ ABCマカロニスープ (小中)いちごカスタード タルト</p>	<p>高宮中学校 リクエスト 給食</p>	<p>中学校のリクエスト給食も残すところあと3校になりました。今日は、高宮中学校のリクエスト給食です。メインは、リクエストに上がっていたハニーマスタードチキン、洋風の献立に合わせてABCマカロニスープと海藻サラダにしました。 デザートの一ごカスタードタルトで少し早い春を感じてもらえたらと思います。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 かきフライ レモン和え 根菜のみぞれ汁</p>	<p>全国学校 給食週間</p>	<p>1月24日～30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食の始まりは、今から132年前です。昔と今の給食ではメニューもずいぶん違いますが、「給食をしっかりと食べて元気に過ごしてほしい」という思いはずっと変わりません。たくさんの方たちの働きで、日々の給食が作られているのを感じながら食べてもらえるとうれしいです。今日は、広島県が生産量全国1位のかきを使ったかきフライを出しました。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが かにかまの酢の物 小魚のつくだ煮</p>	<p>醤油 (クイズ)</p>	<p>給食の醤油は、甲田町にある大前醤油さんで作られており、料理によって濃口醤油と淡口醤油を使い分けています。ここでクイズです。 塩を多く使っているのは濃口醤油と淡口醤油のどちらでしょう。 答えは、淡口醤油です。淡口醤油は、濃口醤油と比べて色が薄いという特徴があります。色を薄くするために、塩を濃口醤油よりも多く入れて発酵させないようにしています。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯨肉のケチャップ和え ほうれん草のごま和え 貝柱と豆腐のすまし汁</p>	<p>鯨</p>	<p>鯨肉は、昭和時代に食べられていた給食メニューの代表的な存在でした。栄養豊富でたんぱく質もしっかりとれ、値段も安かったため、給食だけでなく家庭でもよく食べられていました。しかし、30年ほど前から鯨をとることが禁止されました。今では鯨がどれだけいるかなどを調べるためにとっている鯨を食べています。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>コッペパン 牛乳 いちご&amp;マーガリン クリームシチュー 大豆のサラダ</p>	<p>コッペパン</p>	<p>安芸高田市の給食の主食は、基本的に毎日ご飯ですが、昔は、ほとんどコッペパンでした。 コッペパンは、昭和10年代に日本で作られたパンで、1食分に切り分ける必要のあった食パンを切り分けて簡単に分けることができるように考えて作られました。昔から食べられているコッペパンを味わって食べてみましょう。</p>
<p>28日 (金)</p>	<p>セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁</p>	<p>給食の 始まり メニュー</p>	<p>給食の始まりは、山形県の小学校で家からお弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが最初だと言われています。今日の給食は、学校給食の始まりメニューにちなんでいます。おにぎり・焼き魚・漬物だけでは寂しいので、大根のみそ汁を合わせました。</p>

<p>31日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 コロコロおでん かみかみ和え 手作りひじきふりかけ</p>	<p>おでん</p> <p>おでんの具や味付けは地域や家庭によって違います。北海道では、山菜や魚介類を入れたり、沖縄県では豚足を入れたりします。</p> <p>もともとは、具に味噌をぬるみそ田楽がおでんの始まりだと言われています。今のように醤油で煮込むようになったのは、醤油づくりが盛んになった江戸時代からだそうです。</p> <p>今日のおでんは、いわしとさばの削り節でとっただしに醤油、酒、砂糖で味付けをしました。おでんを食べて体を温めましょう。</p>
--------------------	---	---