

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）7月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (金)</p>	<p>あか ぎゆうにゆう 赤じそごはん 牛乳 しん に 新じゃがいものうま煮 はるさめ ず あ 春雨のごま酢和え</p>	<p>じゃがいも (クイズ)</p>	<p>クイズです。私たちが食べているのは、じゃがいものどの部分でしょう。 ①根 ②くき ③実 答えは、②のくきでした。じゃがいもは土の中で育ちます。根ではなく、土の中でのびているくきの部分を私たちは食べています。 じゃがいもの旬は、春と秋の2回あります。今の時期にとれるじゃがいもは新じゃがいもといって、皮が手でむけるほど薄く、水分が多いという特徴があります。7月11日から安芸高田市内でとれた新じゃがいもを使います。</p>

<p>4日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>高野豆腐 (クイズ)</p>	<p>高野豆腐は、名前の通り豆腐から作られている食べ物です。ここでクイズです。高野豆腐はどうやって作られるでしょう。次の3つから選んでください。 ①豆腐の上に重石をのせ、水分を絞って乾燥させる ②豆腐を凍らせて水分を減らして乾燥させる ③豆腐を洗濯機のような機械に入れて、水分を飛ばして乾燥させる 答えは、②でした。高野豆腐は凍らせて乾燥させて作るのので、凍り豆腐とも呼ばれています。</p>
<p>5日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 ごぼうのきんぴら えのきのみそ汁</p>	<p>ホキ</p>	<p>ホキは、ニュージーランドなどの暖かい地域の深さ200メートルから800メートルくらいの海に住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく、脂肪が少なくあっさりとした味なので、いろいろな料理に合う魚です。 給食では、揚げたホキをレモン果汁が入ったタレにつけてさっぱりと食べられるようにしました。</p>
<p>6日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ビーンズシチュー 海藻サラダ</p>	<p>牛乳</p>	<p>給食では、毎日牛乳がでますね。それは骨を強くするカルシウムがたっぷり含まれているからです。骨は気付かないうちに毎日作り替えられていて、3年で全部の骨が作り替わるそうです。びっくりしますね。 カルシウムが多い食べ物には、牛乳のほかにも小松菜や小魚などがあります。</p>
<p>7日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー</p>	<p>七夕メニュー</p>	<p>7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などが、もとになった行事です。今夜は、夜空にたくさんの星が輝くことを願って、給食にも星をちりばめてみました。天の川に見立てたそうめんには、オクラの星が浮かんでいます。他にもたくさんの星を見つけながら味わってみてください。</p>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 エビチリ チョレギサラダ ワンタンスープ</p>	<p>エビチリ</p>	<p>エビチリはエビのチリソース煮を省略した名前です。中華料理店でも定番の料理ですが、日本で生まれました。エビチリのもとになった中華料理にケチャップを使い、豆板醤の辛さをやわらげ、日本人に食べやすいように考えられたそうです。 給食でも、豆板醤やトマトケチャップを使って作りました。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 小松菜とコーンの和え物 手作りふりかけ</p>	<p>小松菜</p>	<p>小松菜は、安芸高田市でもたくさん育てられている野菜のひとつです。江戸時代から作られている小松菜は、色の濃い野菜の仲間で、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムの量がたっぷりの野菜です。今日は、小松菜を使って和え物を作ってみました。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁</p>	<p>豚汁</p>	<p>献立表や一口メモでは「とんじる」と書いていますが、「ぶたじる」ともいいます。呼び方は、地域によって違います。 豚汁に入っている豚肉には、ビタミンB1という夏の疲れに効果がある栄養素が含まれています。まだまだ暑い日は続きますが、豚汁を食べて1学期を乗りきりましょう。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 からし和えビーフン (小中)ミニトマト</p>	<p>トマト (クイズ)</p>	<p>クイズです。「トマトが赤くなると〇〇が青くなる」という外国のことわざがあります。〇〇に入る言葉は次の内どれでしょう。 ①きゅうり ②医者 ③おばけ 答えは、②の医者でした。赤く熟したトマトを食べると、みんなが元気になってお医者さんが暇になるという意味です。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン 大根サラダ キャベツのミルクスープ</p>	<p>粒マスタード</p>	<p>日本でマスタードというと「洋がらし」のことを言います。日本のからしで「和がらし」がありますが、「洋がらし」のほうが「和がらし」よりも辛くありません。ヨーロッパやアメリカでは、ケチャップやマヨネーズのように調味料の1つとして使われています。 マスタードチキンには、粒マスタードのほかに、はちみつも使っているので、辛い物が苦手な人も安心して食べてくださいね。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごもく 五目あなご飯 牛乳 あおじそ和え けんちん汁</p>	<p>あなご</p>	<p>あなごは、廿日市市大野町を中心とした瀬戸内海沿岸でとれます。大きさは約30センチメートルくらいで身がやわらかくおいしい魚です。明治34年に宮島口で駅弁として売り出されたあなご飯は今では、広島県の名産品になっています。 しょうゆご飯にあなご飯の具をのせて食べてみましょう。</p>

<p>18日 (月)</p>			
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鮭の塩焼き ピーナッツ和え かぼちゃのみそ汁</p>	<p>しお 塩</p>	<p>みなさん、塩の働きを知っていますか。料理に使うと、塩味をつけるだけでなく、食べ物をくさりにくくしたり、りんごなどの色が変わるのをおさえたりすることができます。</p> <p>塩は私たちの体にとって、なくてはならない大切なものです。とりすぎると体によくないので、給食でも塩分が多くなりすぎないように気を付けています。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ターメリックライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キーマカレー ツナサラダ 冷凍みかん</p> 	<p>キーマカレー (クイズ)</p>	<p>クイズです。キーマカレーのキーマとは何のことでしょう。</p> <p>① ひき肉 ② 大豆 ③ このカレーを考えた人の名前</p> <p>答えは①のひき肉でした。キーマとは、ヒンディー語で細かいものという意味で、ひき肉を表しています。給食では、牛肉と豚肉のひき肉を使って作りました。</p>

いよいよ明日から夏休みです。
 健康には十分気をつけて、充実した時間をすごしてくださいね。

