

給食献立 一口メモ 2023年8・9月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>8月 30日 (水)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ</p>	<p>2学期 スタート</p>	<p>夏休みも終わり、2学期がスタートしました。久しぶりの給食なので、食べやすさも考えながら、献立を決めました。2学期も、みんなが楽しみにできるような給食を届けたいと思っています。まだまだ暑い日が続きますが、もりもり食べて、元気に過ごせますように。</p>
<p>31日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁</p>	<p>かぼちゃ (クイズ)</p>	<p>代表的な夏野菜のひとつがかぼちゃです。 今日はかぼちゃに関するクイズです。かぼちゃの生産量日本一の都道府県は次のうちどこでしょう。 ① 鹿児島県 ② 茨城県 ③ 北海道 答えは③の北海道で、全国で作られているかぼちゃの40%以上をしめています。</p>
<p>9月 1日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル</p>	<p>防災の日</p>	<p>9月1日は「防災の日」です。防災に関してみんなができることはまだまだ限られているかもしれませんが、災害が起こった時でも疲れをためないよう、日ごろから生活リズムを整え、しっかり食べて体力をつけておくことも大切なことです。</p>

<p>4日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ炒め 冬瓜汁</p>	<p>冬瓜</p>	<p>冬瓜は、ほとんどが水分でできていて、あっさりとした味が特徴的な野菜です。冬瓜の皮のまわりに白く粉をふくことがあります。これは、収穫のサインです。</p> <p>旬は夏ですが、保存がきき、冬まで食べられることから漢字で「冬」の「瓜」と書きます。</p> <p>今日の給食では、汁に使ってみました。</p>
<p>5日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)豚肉とごぼうのつくね 大根のサラダ キャベツのミルクスープ</p>	<p>ポロニア ソーセージ (※中学生は 27日を 読んで ください)</p>	<p>ソーセージの名前には、地名がついています。「ウィンナーソーセージ」はオーストリア、「フランクフルトソーセージ」はドイツの地名から名前が付けられています。「ポロニアソーセージ」も、イギリスのポロニヤという町で作られていたことから名前が付けられています。給食では、ポロニアソーセージを焼き物機でこんがり焼いてみました。</p>
<p>6日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め チョレギサラダ (中)すりりんごゼリー</p>	<p>もやし (クイズ) (※中学生は 20日を読んで ください)</p>	<p>クイズです。もやしは、豆を水に浸して育てますが、色が白いのはなぜでしょう。</p> <p>①土に植えないから ②光を当てないから ③水でよく洗うから</p> <p>答えは、②の光を当てないからです。暗い場所で育てることで、白いまま大きくなります。サラダや汁、炒め物などたくさんの料理に使うことができる、給食で大活躍の野菜です。</p>
<p>7日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のムニエル 切り昆布と大豆の炒り煮 なすのみそ汁</p>	<p>ムニエル</p>	<p>ムニエルとは、魚や肉に塩コショウをし、小麦粉をまぶしてバターで焼いた料理です。フランス語で「粉屋」という意味があります。</p> <p>給食では、バターではなく、ごま油を使っています。ごま油の香りが食欲をそそりますね。</p>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とコーンの和え物 手づくりふりかけ</p>	<p>手づくり ふりかけ</p>	<p>給食では、いろいろな手づくりのふりかけを作っています。</p> <p>今日のふりかけは、ちりめんじゃこやかたおぶし、塩昆布、白ごまが入ったふりかけです。ふりかけを作るときには、ちりめんじゃこやかたおぶしなどが焦げないようにすることや調味料を入れた後にぱらっと仕上げることに気をつけています。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>いりこ菜めし(少なめ) 牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味 大根のコンソメスープ</p>	<p>お好み焼き</p>	<p>前は、休んで食べられなかった学校もたくさんあったため、献立に入れました。 広島県のお好み焼きは、生地、キャベツ、肉、めん、卵を層のように重ねて作ります。しかし、給食で再現するのは難しいので、関西風のお好み焼きのように、すべての材料を混ぜ合わせて焼きました。 広島県の代表的な食のお好み焼きをおいしく食べてもらえるとうれしいです。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ささみともやしのサラダ 梨</p>	<p>梨</p>	<p>梨のおいしい季節になりました。水分たっぷりの梨は、まだまだ暑い今の時期にぴったりの果物ですね。今日は、吉田町でとれた二十世紀梨を届けます。 梨は、日本で育てられている果物の中でも、最も歴史が古く、弥生時代(今から1500年前)には食べられていたそうです。今のような甘い梨は、いろいろな改良を重ねることでできました。たくさんの方の努力が詰まっているのですね。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>そばろごはん 牛乳 あおじそ和え もずく汁</p>	<p>そばろ</p>	<p>そばろとは、肉や魚、えびなどをパラパラになるまで炒って作る食べ物です。 今日のそばろごはんは、鶏ひき肉を使い、パラパラになるまで炒めた後、味付けをして、炒り卵と枝豆を合わせました。こぼれやすいので上手にごはんと混ぜながら食べてくださいね。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と竹輪の和え物</p>	<p>筑前煮 (クイズ)</p>	<p>筑前煮とは、ごぼう、にんじん、さといもなどの根菜と鶏肉を炒めて作る煮物です。 ここでクイズです。「筑前」という名前は、日本のある県の地域名からつけられています。ある県とは次の内どこでしょう。 ①広島県 ②茨城県 ③福岡県 答えは、③の福岡県です。福岡県の筑前という地域でよく食べられているためこの名前が付き、広まっていきました。しかし、福岡県では、筑前煮ではなく、がめ煮と呼ばれています。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁</p>	<p>わに</p>	<p>わにというのは、実はサメのことです。昔、海から遠い広島県の北部では、新鮮な魚を運んでくるのが難しく、さし身などめったに食べることができなかったそうです。でも、わに(サメ)だけは、長く保存することができたので、生で食べられる貴重な魚として昔から親しまれてきました。もちろん、さし身以外のわにに料理もたくさん食べられています。今日はその中のひとつ「わにの甘酢漬け」です。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p style="text-align: center;">【敬老の日】</p>		
<p>19日 (火)</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒め ちゅうか あ チンゲンサイの中華和え</p>	<p>オイスター ソース</p>	<p>あつあ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒めには、オイスターソースを使っ ています。オイスターとは、「かき」のことです。オイ スターソースは、かきを しおづ に塩漬けにしたものを発酵さ せて作る ちゅうごく ちようみりよう 中国生まれの調味料です。かきのうまみ がたくさんつまっているので、料理をよりおいしく してくれます。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆サラダ (小) すりりんごゼリー</p>	<p>りんご (※中学生は <u>6日を読んで ください</u>)</p>	<p>りんごは、せかいじゅう みる 世界中で古くから食べられている果物で す。たくさんの種類があり、直径が4 cm くら いの ちい 小さなものから 12 cm にもなる大きなもの もあります。 きょう 今日はゼリーを1つ1つ手間をかけて作ってもら いました。ゼリーから季節を感じてもらえるとうれ しいです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハーブチキン コーンポテト トマト たまご と卵のスープ</p>	<p>パセリ (クイズ)</p>	<p>クイズです。きゅうしょく 給食のいろどりによく使われているパ セリですが、別名があります。それは次の内どれで しょう。 ①フランスゼリ ②イタリアゼリ ③オランダゼリ こた 答えは、③のオランダゼリです。パセリはセリ科の なかま 仲間、オランダから日本に持ち込まれたことから、 オランダゼリともいいます。パセリには、鉄分やビタ ミンがたっぷりですよ。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ そうめんかぼちやの酢の物 みそけんちん汁</p>	<p>そうめん かぼちや</p>	<p>そうめんかぼちやは、きんしうり 金糸瓜、そうめん瓜とも呼ばれ ます。また、英語では spaghetti squash (スパゲティ スクウォッシュ) といいます。ゆでた後、水で冷まし ながらほぐしていくと、そうめんやスパゲティのよ うに細長く変身する、とてもユニークな野菜です。シ ゃキシヤキとした ほん 歯ごたえが残るように、ゆで加減 にも注意しながら調理しています。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮 わかめサラダ</p>	<p>いんげん (クイズ)</p>	<p>いんげん豆は外国でも一般的に食べられている豆です。クイズです。いんげん豆はなぜ「いんげん」という名前がついたのでしょうか。</p> <p>①日本にいんげん豆を伝えた人の名前 ②日本にいんげん豆を伝えた国の名前 ③初めて育てた人の名前</p> <p>答えは、①です。中国から「いんげん」というおぼうさんが日本に伝えました。いんげん豆は赤色のものや白色のもの、まだら模様などいろいろな種類があります。今日の給食には白いんげん豆を使用しました。</p>
<p>26日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんもと冬瓜の煮物 五色和え</p>	<p>がんも</p>	<p>がんもとは、がんもどきを省略した言い方で、大豆から作られています。</p> <p>もともとは、お寺で食べられていた料理のひとつで、肉の代わりとして作られました。「がん」という鳥の肉の味に似せたことから、「がんもどき」と名前が付けられました。</p>
<p>27日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)ポロニアソーセージ おからサラダ えのきのみそ汁</p>	<p>つくね (※中学生は 5日を読んで ください)</p>	<p>つくねとは、「つくねる」という言葉から名前がついた料理です。「つくねる」とは、手でこねて丸くするという意味で、ひき肉と野菜を混ぜて丸くし、揚げたり、煮たりしたものをつくねといいます。給食のつくねは、ひき肉とごぼうや白ねぎを混ぜ、形を整え、焼いて作りました。</p>
<p>28日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 からし和えビーフン</p>	<p>八宝菜 (クイズ)</p>	<p>クイズです。八宝菜に「八」という数字が使われているのはなぜでしょう。</p> <p>①8種類の食べ物を使って作っているから ②たくさんの食べ物を使って作っているから ③8分で作ることができるから</p> <p>答えは、②のたくさんの食べ物を使って作っているからです。給食の八宝菜は10種類の食べ物を使って作っています。10種類全部わかるかな？</p>
<p>29日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯛のかば焼き風 アーモンド和え 月見汁</p>	<p>十五夜</p>	<p>今夜は「十五夜」。旧暦の8月15日の夜です。秋の空は空気が澄んでいて、夜空に浮かぶ月も、より美しく見えることから、「十五夜」の月は「中秋の名月」と呼ばれています。また、ススキやだんごの他に、この時期に収穫される里いもを供えることから、「いも名月」と呼ばれることもあります。この日は、月を見上げながら作物の収穫を喜び、自然の恵みに感謝します。給食では、だんごの入った月見汁でお月見気分を味わってもらえればと思います。</p>