

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	
ふつか 2日 (げつ 月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き こまつな 小松菜のおかか和え	ちゃんちゃん焼き	<p>ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭を半分に切って野菜といっしょに鉄板で焼いた後、鮭の身を大きめにほぐして野菜と混ぜながら食べます。「魚を焼くときに、鉄板がチャンチャンと音がするから」、「ちゃっちゃと素早く作ることができるから」という理由で料理の名前に「ちゃんちゃん」がついたといわれています。給食では、炒めた野菜に味をつけ、鮭の上のせて焼きました。味わって食べてください。</p>
みつか 3日 (か 火)			<p style="text-align: center;">【文化の日】</p>
よつか 4日 (すい 水)	クワッサン ぎゅうにゅう 牛乳 きのこスパゲティ きざみのり ブロッコリーのサラダ りんご	きのこスパゲティ	<p>きのこは秋になるとおいしくなります。今日のきのこスパゲティには、しいたけ、えのき、しめじ、マッシュルームの4種類のきのこが入っています。きのこ全体では、食物繊維が多く、うま味が多いと言われています。味だけでなく、それぞれのきのこの歯ごたえも違うので、今日のきのこスパゲティは、きのこのおいしさと歯ごたえを味わって食べてください。また、今日のりんごは安芸高田市で育ったりんごです。感謝していただきましょう。</p>
いつか 5日 (もく 木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ ゆかり和え	竜田揚げ	<p>竜田川は奈良県にある川で、昔から川沿いにあるもみじがきれいなことで有名です。もみじの葉は、夏は緑色ですが、秋になると黄や赤、茶などのいろいろな色に変わります。竜田揚げは、料理の見ための色が秋のもみじの葉の色に似ているところから、つけられた名前です。秋のもみじの色や、川を流れるもみじの葉を想像しながら食べてください。</p>
むいか 6日 (きん 金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか ごもく とうふ 中華五目豆腐 もやしのナムル ようなし 洋梨ゼリー	豆腐	<p>豆腐は、1丁、2丁と数えます。これは豆腐を作るところによって、1つの大きさが違っていたため1個、2個ではなく、1丁、2丁になったと言われています。給食センターで使っている豆腐は、全部、安芸高田市で作られていて、重さは1丁400gから500gあります。今日の給食では、580丁の豆腐を使いました。1丁、1丁、調理員さんが大きさをそろえて切ってくれています。</p>

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	
ここのか 9日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 いかリングフライ こまつな 小松菜のごま和え	ごぼう	きょう ちくぜんに 今日の筑前煮のごぼうは、約180本ありました。調理員さんが切り方を工夫して、ごぼう一本ずつ大きさをそろえながら、乱切りにしてくれています。乱切りにすると、味がしみこみやすくなるそうです。今日の給食は、筑前煮に入っているごぼうを意識して、しっかり噛んで味わって食べてください。
とおか 10日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず にくだんご に 大豆と肉団子のトマト煮 れんこんのサラダ	れんこん	れんこんが一年でおいしい時期は、11月から2月です。寒い時期に美味しくなる野菜です。旬の食べ物は、その時期を元気で過ごすための栄養素が詰まっています。れんこんは、ビタミンCとでんぷんが多い野菜です。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、デンプンがあることによって、料理にしても壊れにくく、風邪を予防するはたらきがあるといわれています。今日はサラダにしました。
にち 11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じる けんちん汁 さわら ゆうあん や 鱈の幽庵焼き なづ あ 菜漬け和え	けんちん汁	けんちん汁は、建長寺というお寺で、崩れてしまった豆腐を野菜といっしょに煮て作った汁が始まりだといわれています。給食で豆腐を使う時には、調理員さんが大きさをそろえながら、丁寧に切ってくれています。けんちん汁は、できるだけ同じ大きさになるように、気をつけて手で崩しています。今日は、いつもと違う豆腐の形を楽しみながら食べてください。
にち 12日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー だいこん 麻婆大根 ばんさんすう	だいこん 大根 (クイズ)	だいこん いちねんじゅう た 大根は一年中 食べることができる野菜ですが、季節によって味が違います。では、春や夏にとれる大根にくらべて、秋から冬にとれる大根の味は、次のうちどれでしょう。 ① 甘くなる ② 辛くなる ③ 苦くなる 答え ①甘くなる です。 きょう は まーぼー だいこん はい 今日はマーボー大根に入っています。ピリツとした辛さの中に、大根の甘さを味わってください。
にち 13日 (金)	もぐり寿司 きざみのり ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 ちくわの二色揚げ おきな和え	もぐり寿司	むかし まつ しょうがつ とくべつ ひ は ひ 昔は、お祭りやお正月など特別な日を「晴れの日」といい、食べるものや着る服など特別なものを準備していました。秋には、収穫に感謝するため、地域ごとにお祭りがあります。広島県では、お祭りの日に収穫した米や野菜などを使って、もぐり寿司を作って食べていたそうです。「晴れの日」の特別な郷土料理です。

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
16日 (月)	ごはん 牛乳 もずく汁 さばのみそだれかけ れんこんの金平	もずく	<p>沖縄県では、昔からもずくを酢で味付けをして食べていたので、「酢のり」という意味で「スヌイ」と呼んで、よく食べているそうです。もずくが成長するためには「温度があまり変わらない温かい海」と「太陽の光」が必要です。沖縄県の海は、もずくが成長するための条件がそろっているの で、約40年前から養殖をされています。給食で使うもずくも沖縄県で育ったもずくです。</p>
17日 (火)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	チーズ (クイズ)	<p>チーズは何から作られるか知っていますか。次の中から選んでください。 ①小麦粉 ②卵の白身 ③牛乳 答え ③牛乳です。チーズ100gを作るためには、牛乳は約10倍の1000ml必要です。チーズには、牛乳と同じようにカルシウムなどの栄養素がつまっています。今日は、フレンチサラダに入っています。</p>
18日 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃものから揚げ 柚子香和え	柚子	<p>料理は味、見た目、食べた時の音、固さ、香りの5つの感覚を使って食べる楽しみがあります。日本料理でも5感で感じることができるように工夫をされてきました。柚子は香りと色を感じることができるので、日本料理では大切な食材の1つです。今日は安芸高田市でそだった柚子を使った柚子香和えです。香りも楽しんで食べてください。</p>
19日 (木)	さつまいもごはん 牛乳 なすのみそ汁 鶏肉の照り煮 ごまじゃこ和え	行事食 (食育の日)	<p>今日は、安芸高田市で育った野菜などを組み合わせた献立です。さつまいもごはんのさつまいも、なすのみそ汁のたまねぎ、青ねぎ、みそ、鶏肉の照り焼きの鶏肉、ごまじゃこあえの大根、にんじんが安芸高田市で育てられたり、作られたりしたものです。たくさんのおかげで、給食を食べることができます。感謝の気持ちを忘れず、いただきましょう。</p>
20日 (金)	ごはん 牛乳 焼きビーフン 海藻サラダ かぼちゃの大学芋風	食べ物の色	<p>野菜の色は、それぞれの野菜に含まれる栄養素によって違います。いろんな色の野菜を食べると、それぞれの栄養素をとることができます。今日の給食では、にんじんの赤、きゃべつときゅうりの白、青ねぎの緑、かぼちゃの黄色があります。全部の色の食べ物を食べることでいいですね。</p>

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立	<small>きょう はなし</small> 今日のお話	
23日 (月)		【勤労感謝の日】	
24日 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒め煮	だし (クイズ)	<p>給食センターでは、みそ汁やすまし汁などを作るときに、だしをとっています。だしは肉や野菜、きのこなどを水につけたり、煮たりしてうま味をとりだしたものをいいます。今日のみそ汁もだしをとっています。今日のだしは何からとったかわかりますか。</p> <p>① こんぶ ② かつお ③ いわし</p> <p>答え ③いわしです。今日のみそ汁は、いわしを干した煮干しからだしをとりました。すまし汁を作るときは、こんぶやかつおぶしを使ってだしをとります。</p>
25日 (水)	カレーライス 牛乳 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	白菜	<p>白菜は、生で食べるとシャキシャキとした歯ごたえがあります。煮たり、ゆでたりすると、トロツとやわらかくなります。今日の給食は、白菜のシャキシャキとした歯ごたえが残るように、切り方を工夫し、やわらかくなりすぎないように気をつけてゆでました。今日は広島県産のみかんと合わせてサラダにしました。</p>
26日 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	つけもの 漬け物	<p>漬け物は「香の物」ともいいます。昔、香りをあてる遊びがありました。何種類も続けて香りをかいでいると違いが分からなくなるので、休憩に香りの強い漬け物を食べていたそうです。香りの遊びの時に食べる物という意味で「香の物」と呼ぶようになったそうです。今日はつけもの和えです。ポリポリとした歯ごたえも味わってください。</p>
27日 (金)	中華どんぶり 牛乳 ささみともやしの中華サラダ オレンジ	くだもの 果物	<p>今日の果物はオレンジです。今日は給食センターで初めてオレンジを切りました。給食センターでは、りんごや梨を切るための道具がありませんが、オレンジを切る道具はありません。今日は720個のオレンジを3回洗って、調理員さんが1個1個4つに切りました。</p>

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成27年11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	
30日 (月)	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 いかフリッター ごまきやべつ	吹き寄せ	吹き寄せは、いろいろな木の葉が秋の強い風に吹かれて一か所に集まる様子のことをいいます。名前に吹き寄せがついた料理は、秋の野菜などを使って彩よく盛り合わせて作ります。今日の吹き寄せ煮に入っている旬の野菜は、ぎんなん、里芋、れんこんです。旬の味を味わって食べてください。