

給食献立 一口メモ 令和4年(2022年)8・9月

日曜日	献立	今日のお話
8月30日(火)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> チーズサラダ 冷凍パイン	2学期 スタート ながかった夏休みも終わり、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。ひんやりとした冷凍パインのデザート付きです。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。
31日(水)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ (クイズ) 代表的な夏野菜のひとつがかぼちゃです。給食でも、これから9月にかけて、安芸高田市内でとれたかぼちゃを使った料理を出すことにしています。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。
9月1日(木)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 鮭の塩焼き 赤じそ和え 根菜のお汁	防災の日 9月1日は「防災の日」です。昨年は安芸高田市でも、大雨による大きな被害が出ましたね。当たり前のように学校に来たり、給食を食べたりしていることも、じつはとても有り難いことなのだと感じた人も多かったのではないのでしょうか。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ね。
2日(金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> えびと豆腐のチリソース煮 からし和えビーフン	からし からしは、「からし菜」という植物の種から作られるスパイスです。からしの種は、そのままかんでもあまりからさを感じませんが、すりつぶして水を加えてから混ぜることで、からみが感じられるようになります。からしは料理の味にアクセントをつけるだけでなく、胃を刺激して食をよくをアップさせるなどの働きがあります。給食では、からみが強くなり過ぎないように、ほんのりとからしの風味をかきせるようにしています。

<p>5日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) ポロニアソーセージ (保幼中) 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ</p>	<p>この野菜何? (クイズ) <u>中学生は</u> <u>12日を読ん</u> <u>てください。</u></p>	<p>次の3つのヒントをもとに、この野菜が何かを当ててみよう。</p> <p>① 形が丸いことから、球菜とも呼ばれます。 ② 日本には、オランダから伝わってきました。 ③ シュークリーム「シュー」というのは、フランス語でこの野菜のことをさしています。</p> <p>さて、この野菜は何でしょうか。 答えは「キャベツ」です。給食でもおなじみのキャベツ。1年を通して、たくさんの料理に使われます。</p>
<p>6日 (火)</p>	<p>うめちりごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 もやしのごま酢和え</p>	<p>いりこ</p>	<p>今日の煮物は、いりこでとっただしを使って作りました。いりこは、煮干しともよばれ、かたくちいわしを塩水で煮てから干したものです。「煮てから干す」ので、煮干しというわけです。いりこでとっただしには、イノシン酸といううま味のもとが、たっぷりとふくまれています。</p>
<p>7日 (水)</p>	<p>夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ (中) すりりんごゼリー</p>	<p>海藻</p>	<p>今日のサラダには、わかめやこんぶなどおなじみの海藻の他に、とさかのり、ふのりという海藻も入っています。とさかのりというのは、その名前通り、にわとりのとさかのような形をした海藻です。どれかとさかのりかわかりますか。さがしながら食べてみるのも楽しそうですね。</p>
<p>8日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンソテー 青のりポテト 旬野菜のミネストローネ</p>	<p>ズッキーニ</p>	<p>今日は旬の野菜のひとつズッキーニが入ったスープです。ズッキーニは、見た目や食感はきゅうりに似ていますが、意外にもかぼちゃの仲間です。今から40年くらい前、日本でイタリア料理がブームになった頃に、アメリカから輸入され、食べられるようになりました。</p>
<p>9日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜とコーンの和え物 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>

<p>12日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)夏野菜のミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ コールスロー エービーシー ABCマカロニのスープ</p>	<p>なす ※中学生は 5日を読んで ください。</p>	<p>夏から秋にかけて旬のなす。夏には、強い日差しを浴びることで、皮が厚く実が詰まった食べごたえのあるなすになり、秋には、昼と夜の温度差が大きくなるため、やわらかくてみずみずしいなすになるそうです。同じ野菜でも、時期によって味わいが変わるのですね。給食では、安芸高田市内でとれた「大長なす」を使います。「大長なす」はその名前の通り、太くて長さが30cm以上もある、大きいなすです。</p>
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かみかみ和え (小中)しそ昆布 (保幼)味つけのり</p>	<p>たまご 卵</p>	<p>1年中食べることができる卵。実は季節によって中身が少し変化することを知っていますか。夏は、にわとりにとっても、暑い季節なのですが、汗をかくことができないにわとりは、口を開けて早く息をすることで、体の熱を下げているそうです。そうすると、とてもものどがかわくので、水をたくさん飲むことになります。だから夏の卵は他の時期に比べて水分が多めになるそうです。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 チャプチェ 肉だんごのスープ 梨</p>	<p>なし 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、安芸高田市でとれた梨を届けます。ところで今年の夏は、広島県に「カメムシ注意報」が出されているようで、カメムシの被害から梨を守るために、いつもの年以上に大変だという話を聞きました。たくさんの方の苦労がある中で、大切に育てられた梨なのです。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>焼き鳥どんぶり (もち麦ごはん・具) 牛乳 冬瓜汁</p>	<p>とうがん 冬瓜 (クイズ)</p>	<p>今日のお汁に入っている冬瓜に関するクイズです。冬瓜には、「冬」という漢字が使われていますが、それはなぜでしょうか。 ①冬が旬の野菜だから ②とれるのは夏だけど、冬まで保存できるから ③熟すと、白い粉が吹いたようになり、冬に降る雪のように見えるから 答えは、②と③です。「冬まで保存できるから」というのが有名ですが、「皮の表面に白い粉が吹いて、冬の雪のようだから」という説もあるそうですよ。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 昆布豆 なめこのみそ汁</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>19日 (月)</p>			
<p>20日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 さわら 緒のみそだれ ごぼうのきんぴら 麩のすまし汁</p>	<p>ごぼう</p>	<p>中国から、薬草のひとつとして日本に伝えられたのがごぼう。日本では、野菜として育てられるようになりましたが、じつは、「世界の国の中で、野菜としてごぼうを食べているのは日本と韓国だけ」といわれています。他の国の人達にとっては、ごぼう独特の風味が好みに合わず、「日本では木の根を食べている！」と驚かれたというエピソードもあるくらいです。ごぼうは、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富で、きんぴらの他に、煮物やサラダなどおいしい食べ方がたくさんあります。その魅力をもっと知ってもらいたいですね。</p>
<p>21日 (水)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜の和え物 ほうとう汁</p>	<p>ほうとう</p>	<p>ほうとうは、小麦粉で作られた平たい麺を、季節の野菜と一緒に煮込み、みそで味つけした山梨県の郷土料理です。山が多く田んぼが少ない山梨県では、昔はお米が手に入りやすく、とても貴重なものでした。お米のかわりによく食べられていたのがほうとうです。ほうとうに入れる野菜には、かぼちゃがつきもので、かぼちゃを入れることで、甘みのあるおいしいお汁がで上がります。</p>
<p>22日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが お豆のサラダ</p>	<p>シンシア (クイズ)</p>	<p>今日の給食には、シンシアという種類の、ある食べ物が使われています。その食べ物とは次のうちどれでしょうか。①とり肉 ②じゃがいも ③きゅうり 答えは②のじゃがいもです。シンシアというのは、じゃがいもの品種のひとつで、フランスで生まれました。安芸高田市でも毎年たくさん育てられていて、加熱してもくずれにくいので、給食のようにたくさん量を調理する時にはとても使いやすいです。</p>
<p>23日 (金)</p>			

<p>26日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 かぼちゃコロッケ そうめんかぼちゃのサラダ 小松菜のクリームスープ</p>	<p>そうめん かぼちゃ</p>	<p>そうめんかぼちゃは、金糸瓜<small>きんしゅうり</small>、そうめん瓜<small>そうめんうり</small>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)といます。ゆでた後に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。シャキシャキとした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>27日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鶏のすき焼き風煮 春雨の酢の物 (小)すりりんごゼリー</p>	<p>すき焼き</p>	<p>すき焼きというのは、農業<small>のうぎょう</small>に使われるすき(鋤)という道具の上で、肉を焼いたことから生まれた料理だといわれています。鉄から作られていたすきを熱して、フライパンのように使ったんですね。限られた道具を工夫して使い、新しいものを作り出してきた、昔の人の知恵が詰まった料理です。</p>
<p>28日 (水)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキのオーロラソース じゃがいものサラダ コンソメスープ</p>	<p>ホキ</p>	<p>ホキは、深い海にすんでいる魚です。肉食の魚で、大きな口と鋭い歯を持っていて、いわしやいかななども食べるそうです。大きなものは1メートル以上の大きさになり、見た目も迫力がありませんが、あっさりとした味わいのとても食べやすい魚です。ホキは、フライ等に加工されて世界中に出回っている魚なので、ホキだと気づかずに口にしていることも多いかもしれません。</p>
<p>29日 (木)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ピーナッツ和え 手づくりふりかけ</p>	<p>厚揚げ</p>	<p>鎌倉時代に中国から日本に伝えられたのが豆腐です。そして、その後の室町時代に、「揚げる」という調理の方法が伝わってきました。このふたつが組み合わせられて厚揚げが生まれたようです。室町時代に作られた本の中に「豆腐上物(とうふあげもの)」という言葉が書かれていて、これが厚揚げや油揚げのことだと考えられています。また、厚揚げは日本だけでなく、ベトナムにもあるそうです。</p>
<p>30日 (金)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐のみそ汁</p>	<p>しょうが (クイズ)</p>	<p>肉や魚のくさみを消したり、風味をつけたりするしょうが。しょうがのから味成分「ショウガオール」には殺菌作用もあるので、寿司やさし身などの生ものにもそえられます。ところで、しょうがの生産量日本一の県は次のうちどこでしょうか。 ①高知県 ②熊本県 ③千葉県 答えは①の高知県です。日本で作られているしょうがの40%以上が高知県産です。ちなみに、2位は熊本県、3位は千葉県です。</p>