

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)6月

日 曜日	献立	今日のお話
1日 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかかあえ (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	食育月間 毎年6月は、食育月間です。「毎日の食事をしっかりとる」「苦手な食べ物を少しずつ食べてみる」「食事前の手洗いを丁寧にする」「心をこめて食事のあいさつをする」「料理づくりの手伝いをする」など、自分の食生活や食べ方について振り返り、できることにチャレンジしてみるよい機会です。暑さも少しずつ厳しくなる時期ですから、しっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう。
2日 (水)	豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 豆腐のすまし汁	豆わかめ ごはん 年に一度の豆ごはんの日です。豆ごはんを使う「美えんどう豆」は、「グリンピース」ともいい、さやは食べずに中の未熟な豆だけを食べます。ふっくらとしたさやの中に、きれいに並んだ黄緑色の豆は、春から初夏にかけての旬の味です。豆ごはんは苦手な人が多いので、好きな人が多いわかめごはんと合わせています。食べてみてくださいね。
3日 (木)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チンゲン菜のナムル	ナムル (クイズ) ナムルは、日本でもおなじみの韓国料理です。それではクイズです。韓国語でナムルとは、どのような意味でしょう？ ① 炒め物 ② 和え物 ③ 揚げ物 答えは②の和え物です。ナムルは韓国で毎日の食卓に欠かせない料理の一つだそうです。今日はチンゲン菜でつくりました。
4日 (金)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 麩とわかめのみそ汁 (小中)かみかみ大豆	歯と口の健康週間 今日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べてほしいので、噛みごたえのある食材を献立に取り入れています。今日のかみかみメニューは、「チキンチキンごぼう」と「かみかみ大豆」です。 一口30回を目標に噛んでみましょう。よく噛むと唾液がたくさん出て虫歯予防にもなりますよ。

<p>7日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 大根のコンソメスープ</p>	<p>ポテトの チーズ焼き</p>	<p>チーズは偶然生まれた食べ物だと言われています。 昔、砂漠を旅する人が、羊の胃袋を干して作った水筒に、ヤギの乳を入れていました。旅の途中で飲もうとした時、出てきたものがチーズでした。 今日の給食では、ゆでたじゃがいもに、チーズをのせて焼きました。カップ焼きはとても手間がかかる料理ですが、一つ一つ、愛情こめて作りしました。喜んでもらえるとうれしいです。</p>
<p>8日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー</p>	<p>八宝菜</p>	<p>八宝菜は、中華料理の一つです。「五目うま煮」と呼ばれることがあります。八宝菜の「八」や五目うま煮の「五」は、「八つ」「五つ」という限定した数ではなく、「たくさん」という意味になります。今日は、この九つの材料を使って八宝菜を作りました。肉や魚介類、野菜などがバランスよくとれる、栄養満点な料理です。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の梅焼き おからサラダ えのきのみそ汁</p>	<p>梅</p>	<p>梅は、6月が旬です。生では食べることができないため、梅ジャムや梅干しなどに加工してよく食べられます。 梅に含まれるクエン酸には疲れをとってくれる働きがあります。 今日の鱈の梅焼きには、梅びしおを使っています。梅びしおには、砂糖が入っているので梅の酸っぱさが苦手な人でも食べやすいですよ。</p>
<p>10日 (木)</p>	<p>中華おこわ 牛乳 からし和えビーフン 中華コーンスープ</p>	<p>ビーフン</p>	<p>ビーフンは、お米からつくられている麺です。中国や台湾、東南アジアで良く食べられています。 日本で私たちが食べているごはんは、「ジャポニカ米」でもちもちしています。しかし、「インディカ米」という粘りが少ない米を食べる国では、パサパサした食感を活かして米粉を使った麺類、ビーフンが食べられるようになりました。</p>
<p>11日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉豆腐 ごま酢あえ</p>	<p>ごま (クイズ)</p>	<p>ごまは、今から約200万年前に、アフリカのサバンナで、人類の祖先によって見つけ出されたと言われています。それではクイズです。ごまには、白ごま・黒ごまがありますが、その他にどんなごまがあるでしょう？ ① 金ごま ② 銀ごま ③ 銅ごま 答えは①の金ごまです。皮の色が金色っぽいところからこう呼ばれています。今日は、白ごまを使っています。</p>

<p>14日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 小松菜とひじきのサラダ</p>	<p>柳川鍋</p>	<p>柳川鍋という料理を知っていますか？どじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじて作った料理のことで、江戸時代に生まれた料理で、スタミナをつけるために、暑い時期に食べる料理とされていました。今日は、どじょうではなく、豚肉を使い、ごぼうの他にもたくさんの野菜を使って、柳川鍋風の煮物を作りました。</p>
<p>15日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き 広島菜とじゃこの炒め物 みそけんちん汁</p>	<p>けんちん汁</p>	<p>けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理で、建長寺のお坊さんが作ったのが始まりでした。けんちん汁という名前は、「建長寺汁」と呼んでいたのがなまって「けんちん汁」になったという説があります。けんちん汁は、すまし汁の味付けでつくりますが、今日は、みそで作りました。</p>
<p>16日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かにかまの酢の物 手作りふりかけ</p>	<p>厚揚げ</p>	<p>厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違って、中が豆腐の状態を保つように揚げているため、生揚げとも言います。表面だけを油で揚げることで、豆腐の食感だけでなく香ばしさも感じることができ、豆腐よりも味がしみこみやすくなります。</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ</p>	<p>ミネストローネ (クイズ)</p>	<p>クイズです。ミネストローネは、どこの国の料理でしょう。 ① アメリカ ② イタリア ③ フランス 答えは②のイタリアです。「ミネストローネ」には、イタリア語で「真沢山のスープ」という意味があります。日本のみそ汁のように、自由に食材を組み合わせて作る、家庭料理の一つです。</p>
<p>18日 (金)</p>	<p>ふきごはん 牛乳 小いわしの天ぷら ほうれん草のごま和え もずく汁</p>	<p>ふき</p>	<p>ふきは、平安時代から野菜として栽培されていると言われています。北は北海道、南は沖縄まで広く分布しており、数少ない日本原産の野菜です。特有の香りとほろ苦さが特徴です。このほろ苦さの成分の一つである「アルカロイド」には代謝を良くしてくれる働きがあります。今日使っているふきは、安芸高田市産です。ふきご飯を味わって食べてみましょう。</p>

21日 (月)	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 磯香和え (中)あじさいゼリー	あじさいゼリー <u>※小学校は28日 の一口メモを 読んでください。</u>	季節の花、あじさいをイメージして、ぶどうジュースとナタデココの入ったゼリーを作りました。ぶどうジュースは、紫色をしていますね。この紫色の正体は、ぶどうの皮に含まれるアントシアニンです。実は、あじさいの色もアントシアニンによるものです。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。
22日 (火)	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ コーンポテト キャベツのミルクスープ	豚肉	アリゾナスターキは、豚肉に、ケチャップ・しょうゆ・さとう・赤ワイン・にんにくで下味をつけて焼いた料理です。豚肉の「ロース」という部位を使っています。「ロース」は、豚の肩の後ろから腰にかけての、きめが細かく柔らかい部分です。今日のように切り身にして焼くほかに、しゃぶしゃぶや豚カツ、ハムなどにして味わうのにもぴったりです。
23日 (水)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ	チャプチェ	チャプチェは、春雨と、肉やにんじん、たけのこなどをごま油で炒めて作る、韓国の料理です。元々は野菜だけの炒め物だったそうですが、今では春雨を入れることが一般的になっています。給食では一度にたくさんの量を作るので、春雨の戻し具合や炒めるタイミングなど、いろいろなことに気をつけながらおいしく仕上げられるようにしています。
24日 (木)	(小中)ナン 牛乳 (保幼)ごはん キーマカレー いかとブロッコリーの サラダ 冷凍パイ	キーマカレー (クイズ)	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。 ① ひき肉 ② 大豆 ③ このカレーを考えたキーマさんの名前 答えは①のひき肉です。インドでは宗教的なこともあり牛肉や豚肉ではなく、羊や山羊、鶏のひき肉を使ったキーマカレーがほとんどだそうです。今日の給食では、牛肉と豚肉で作りました。
25日 (金)	ごはん 牛乳 鮭のみそ焼き きゅうりの甘酢漬け 貝柱と豆腐のすまし汁	マヨネーズ	マヨネーズは、フランスで考えられた肉料理のソースの一つだったそうです。その後、野菜にかけてサラダで食べられるようになりました。日本でマヨネーズが売り出されたのは今から約100年前です。今日は鮭に、みそとマヨネーズをかけて焼いています。マヨネーズのパワーで魚が苦手な人でも食べやすくなっていると思います。

<p>28日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ビーンズシチュー アスパラのサラダ (小) あじさいゼリー</p>	<p><small>ちょうみりょう</small> 調味料 <u>※小学校は21日</u> <u>の一口メモを</u> <u>読んでください。</u></p>	<p><small>りょうり</small> 料理に味をつけるのは、<small>しお さとう</small> 塩や砂糖などの調味料です。 <small>ちょうみりょう</small> 調味料にも <small>わたし</small> 私たちの <small>からだ</small> 体にとって大切な <small>えいようそ</small> 栄養素が入 っています。でも、とりすぎてしまうと、<small>からだ</small> 体の <small>ちょうし</small> 調子 が悪くなったりすることもあります。<small>きゅうしょく</small> 給食では、 <small>ちょうみりょう</small> 調味料の使い過ぎにも <small>き</small> 気をつけて、それぞれの <small>たべ</small> 食べ 物の <small>おいしさ</small> おいしさを <small>ひきだ</small> 引き出せるような <small>あじつけ</small> 味付けを工夫しな がら <small>つく</small> 作っています。みんなにもその <small>あじつけ</small> 味付けを好きに なってもらえたらうれしいです。</p>
<p>29日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あじ <small>あじ</small> 鱈フライ ブロッコリーのごま <small>ふうみ</small> 風味 ビーフンスープ</p>	<p><small>あじ</small> 鱈</p>	<p><small>あじ</small> 鱈は、<small>あじ</small> 味がいいことからその <small>なまえ</small> 名前がついた <small>さかな</small> 魚です。 また、<small>かんじ</small> 漢字では「魚へんに参る」という字を書きま すが、<small>あじ</small> 鱈を <small>つ</small> 釣上げた <small>あ</small> 漁師さんが <small>りょうし</small> あまりの <small>おいしさ</small> おいしさに 「<small>ま</small> 参った」と言ったことからつけられたという説も あるくらいです。その <small>おいしさ</small> おいしさの <small>ひみつ</small> 秘密は、『<small>グルタミン</small> グルタミン 酸』『<small>イノシン酸</small> イノシン酸』という「<small>うま味成分</small> うま味成分」が <small>さかな</small> 魚全体 に <small>まんべんなく</small> まんべんなく <small>いきわた</small> いきわたっていることです。<small>あじ</small> 鱈は夏 が <small>しゅん</small> 旬の <small>さかな</small> 魚で、これからの <small>じき</small> 時期が <small>た</small> 食べごろです。今日 は <small>ひとき</small> 一切れずつ <small>こ</small> パン粉をつけてフライにしました。</p>
<p>30日 (水)</p>	<p>そばろごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 (ごはん：もち <small>むぎい</small> 麦入り) あお <small>あ</small> 青じそ和え とう <small>ふ</small> 豆腐のみ <small>しる</small> 汁</p>	<p><small>むぎ</small> もち麦</p>	<p><small>こめ</small> お米に、<small>ねば</small> 粘りの <small>すく</small> 少ない「<small>うるち</small> うるち米」と、<small>ねば</small> 粘りの <small>つよ</small> 強い「も ち <small>こめ</small> 米」があるように、<small>おおむぎ</small> おおむぎにも「<small>うるち</small> うるち麦」と「もち <small>むぎ</small> 麦」があります。今日は、<small>あまた</small> 安曇高田市産の <small>むぎ</small> もち麦が入 ったごはんです。もち麦を入れて <small>た</small> 炊いたごはんは、もち もちとした <small>しょつかん</small> 食感です。<small>ちようない</small> 腸内の <small>ちょうし</small> 調子をよくしてくれ る <small>β</small> グルカンという <small>しょくもつせんい</small> 食物繊維が、<small>ほうふ</small> 豊富に <small>ふく</small> 含まれてい ます。</p>