

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）2月

日 曜日	献立	今日のお話
1日 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 油淋鶏 はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え ちゅうか 中華スープ	ユーリンチー ちゅうごくりょうり 油淋鶏は中国料理のひとつです。ユーは「油」、リンは「注ぐ」とか「かける」という意味で、チーは「鶏肉」のことです。もともとは鶏肉を切らずに、一羽を丸ごと揚げて作る料理でした。そのため、肉が大きくて油の中に入り切らないので、上からも油をかけながら調理したことからこの名前が付けられました。白ねぎやにんにく・しょうがの風味をきかせたしょうゆベースの甘ずっぱいたれは、お肉との相性もばっちりですね。
2日 (水)	カレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ (小中) ヨーグルト	カレー カレーの本場として紹介されることも多いインド。インドでは、様々なスパイスを組み合わせて作られる料理はたくさんありますが、実はカレーという料理はありません。日本でカレーといえば、茶色くてトロツとした感じのものですね。これは、スパイスを使ったインドの料理が、イギリスで食べやすく改良されて生まれたもので、日本のカレーのもとになっているのは、このイギリス流のカレーなのです。
3日 (木)	ごはん 牛乳 いわし 鰯のかば焼き風 ほうれん草のおかか和え とんじる 豚汁 (小中) 節分豆	せつぶん 節分に関係の深い食べ物という、鰯や大豆ですね。鰯を焼く時の煙とにおいで鬼を追い払い、「病気やけがをしないで1年を過ごせるように」と願いを込めて豆まきをします。最近では、「恵方巻き」と呼ばれる巻きずしを食べるイメージも強くなってきましたが、これは、江戸時代の終わり頃に、大阪の商人が商売繁盛を願って始めた習慣です。
4日 (金)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 くまわかめの酢のもの	ちゃんこ煮 (クイズ) きょう 今日はちゃんこ煮です。ところで、ちゃんこの意味は次のうちどれでしょうか。 ①たくさんの種類 ②大量の野菜 ③おすもうさんが作る料理 答えは③のおすもうさんが作る料理です。ちゃんこというと鍋料理のイメージですが、鍋料理に限らず、おすもうさんが作ったものはどんな料理でも、ちゃんことよばれます。

<p>7日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ツナサラダ ぼんかん</p>	<p>ぼんかん (クイズ)</p>	<p>ぼんかんは、みかんと同じかんきつ類の仲間です。生まれた国はどこでしょうか。 ①日本 ②インド ③スペイン 答えは②のインドです。ぼんかんという呼び名は、インドの西部プーナ (Poono←ローマ字読みでぼんと読める) という地名と、かんきつ類のかんを合わせて付けられたそうです。種が多いのですが、香りや甘みが強く、とてもおいしいです。</p>
<p>8日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の梅焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこのみそ汁</p>	<p>鱈の梅焼き</p>	<p>2/4の立春を過ぎ、梅の花が見ごろを迎える時期になりました。これから少しずつ、春らしくなっていくのが楽しみです。名前に春という漢字が使われている鱈も、季節を感じさせてくれる魚です。今日は、梅と鱈を使った「鱈の梅焼き」で、みんなに春を届けようと思います。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>クロワッサン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ (中)チョコプリン</p>	<p>クロワッサン (クイズ)</p>	<p>クロワッサンは、フランス生まれのパンで、生地にバターを練りこんで焼き上げるパンです。パンの生地とバターが層のようになって焼き上がるので、サクサクの食感を楽しむことができます。それではクイズです。クロワッサンの語源は次のうちどれでしょうか。①角 ②ネコの目 ③三日月 答えは③の三日月です。形が三日月に似ていることから名付けられています。 <u>(↓ここからは中学校だけ読んでください)</u> バレンタインも近いので、今日のデザートは、ハートの形のチョコプリンです。ハッピーバレンタイン♪</p>
<p>10日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ もやしのごま酢和え かきたま汁</p>	<p>もやし</p>	<p>もやしは、平安時代に書かれた日本で最も古い薬草の本で紹介されていて、昔は薬として使われていたそうです。明治時代の終わりごろになると、もやしを専門に育てる工場ができ、もやしが野菜として栽培されるようになりました。今から60年くらい前に起こった「みそラーメンブーム」の時には、「みそラーメンに合う野菜」として、さらに注目され、たくさん食べられるようになったそうです。</p>
<p>11日 (金)</p>			

むかいばらちゅうがっこう  
向原中学校 リクエスト給食の日♪  
みんなで楽しもう(\*' ω' \*)♡

<p>14日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チキンピーズ チーズサラダ (保幼小)チョコプリン</p>	<p>ひよこ豆 <small>まめ</small></p>	<p>ひよこのくちばしのようにとがっている部分があることから名づけられたひよこ豆。ホクホクとした食感で甘みもあり、とてもおいしいです。トルコで生まれた豆で、ガルバンゾーとかチックピーとも呼ばれています。世界一たくさんひよこ豆が栽培されている国はインドで、ひよこ豆を使った料理も多く食べられています。 <u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u> 今日のデザートは、バレンタインに合わせて、ハート形のチョコプリンです。ハッピーバレンタイン♪</p>
<p>15日 (火)</p>	<p>ごはん <small>すくなめ</small> (少なめ) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 揚げぎょうざ バンバンジー ちゃんぽん麺 <small>めん</small></p>	<p>ぎょうざ</p>	<p>ぎょうざの本場中国では、ぎょうざをゆでて食べることが多いそうです。また、日本ではぎょうざをおかずとして食べますが、中国ではごはんと同じように主食として食べるそうです。だから、日本のぎょうざの皮に比べると、中国のものは分厚くて食べごたえがあります。同じ料理なのに、国によって食べ方が変化しているのもおもしろいですね。</p>
<p>16日 (水)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ <small>とうふ</small> (保幼中)鮭の塩焼き <small>さけ しおや</small> 切り干し大根の煮物 <small>きりほしだいこんのもの</small> 麩のすまし汁 <small>ぶ じる</small></p>	<p>干し大根 <small>ほしだいこん</small> (クイズ)</p>	<p>給食では、せん切りにして干した切り干し大根を使っていますが、他にもいろいろな干し大根があります。宮城県には、輪切りにしてゆでた大根を、竹串にさして干す大根があるのですが、その見た目から「？」大根と呼ばれています。さて、次のうちどれでしょう。①五円大根 ②へそ大根 ③目玉大根 答えは②のへそ大根です。乾いた後、竹串のささっていた穴のあとが残り、へそのように見えることからそう呼ばれているそうです。</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 がんどきと野菜の煮物 <small>やさいのもの</small> ピーナッツ和え 手づくりふりかけ</p>	<p>ふりかけ</p>	<p>ふりかけは、カルシウム不足を補う食べ物として、熊本県の薬剤師さんが考え出したものです。日本で愛されてきたふりかけの文化は、最近では海外にも広がりはじめていて、アメリカでは人気のようです。しかし、アメリカではごはんが主食ではないので、ポップコーンに混ぜるなど、日本とは違った食べ方で楽しまれているそうです。</p>
<p>18日 (金)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 (小)鮭の塩焼き <small>さけ しおや</small> (保幼中)豆腐ハンバーグ <small>とうふ</small> ブロッコリーのごま和え 臭汁 <small>くじる</small></p>	<p>臭汁 <small>くじる</small></p>	<p>大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「臭」といい、「臭」をみそ汁に入れたものを「臭汁」といいます。大豆のうま味が感じられるお汁で、全国各地で食べられている郷土料理です。広島県では、廿日市市の吉和などで昔から食べられてきました。「臭」を煮ていくと、ふわふわの泡が出てきます。これは、大豆にふくまれる「サポニン」という成分が、泡立つ性質をもっているからです。</p>

<p>21日 (月)</p>	<p>そばろごはん 牛乳 (ごはん:もち麦入り) 赤じそ和え ビーフン汁</p>	<p>ビーフン</p>	<p>お米には、大きく分けてふたつの種類があります。ひとつは、日本などで主に食べられているねばり気の強い「ジャポニカ米」、もうひとつは、東南アジアやインドなどで食べられているねばり気の少ない「インディカ米」です。ビーフンはお米で作られている麺ですが、原料となるお米は、「インディカ米」の方が適しているそうです。</p>
<p>22日 (火)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ひとロステーキ チーズポテト レタスのスープ (小中)伊予柑ゼリー</p>	<p>ステーキ</p>	<p>黒毛和牛をステーキにしました。主に、モモの肉を使っています。モモは、脂身が少ない赤身の肉で、かみごたえもあり、牛肉本来の味わいを感じられる部位です。たまねぎ・しょうが・りんご・しょうゆなどを合わせて作ったソースで味付けしています。</p>
<p>23日 (水)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>美土里中学校 リクエスト給食の日♪ みんなでお祝いしよう(#^.^#)</p> </div>		
<p>24日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの和え物 麩とわかめのみそ汁</p>	<p>調味料 (クイズ)</p>	<p>調味料に関するクイズです。材料の違いで分けると「米・麦・豆」、色の違いで分けると「赤・白」、味の違いで分けると「甘・辛」、産地によっては「信州・仙台・府中…」など、バラエティ豊かな種類がある調味料といえば次のうちどれでしょうか。 ①みそ ②しょうゆ ③す 答えは①のみそです。みそは古い歴史のある調味料で、時代とともに、各地で発展してきました。</p>
<p>25日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 小さいわしの酢豚風 (ひろしま給食メニュー) ワンタンスープ</p>	<p>ひろしま給食</p>	<p>今年度のひろしま給食メニューの中から、「小さいわしの酢豚風」を届けます。このメニューは、広島県内の高校3年生が考えたメニューで、瀬戸内海沿いの地域でたくさんとれる小さいわしや、県内各地でとれる白ねぎなどを使って作られています。カラッと揚げた小さいわしと、甘ずっぱいケチャップソースがよく合いますね。</p>

<p>28日 (月)</p>	<p>いりこ菜めし 牛乳 大根のそぼろ煮 磯香和え ネーブル</p>	<p>ネーブル</p>	<p>今日の果物は、広島県でとれたネーブルです。広島県のネーブルの生産量は、静岡県に次ぐ全国第2位です。主な産地は、尾道市や江田島市・大崎上島町などです。広島県は、瀬戸内海沿いの暖かい気候を生かした、かんきつ類の栽培が盛んで、ネーブル以外のかんきつ類もたくさん作られています。「レモンの生産量日本一の県」としても全国的に有名ですね。</p>
--------------------	--	-------------	--