

給食献立 一口メモ 令和5年(2023年) 2月

日 曜日	献立	今日のお話
<p>1日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ちりめんの酢のもの</p>	<p>酢は、日本で昔から使われてきた調味料です。酢には、りんごから作るりんご酢や米から作る米酢などいろいろな種類があります。 給食では、米酢やりんご酢を使っています。今日は、米酢を使ってちりめんの酢の物を作りました。</p>
<p>2日 (木)</p>	<p>カレーライス 牛乳 アーモンドサラダ</p>	<p>クイズです。私たちが食べているアーモンドは、植物のどの部分でしょう。 ①実 ②種 ③つぼみ 答えは、②の種でした。アーモンドは、梅や桃と同じ仲間の植物です。身の中には、硬い殻がある種があって、その中にアーモンドが入っています。今日は、そんなアーモンドを使ってサラダを作りました。</p>
<p>3日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鰯のかば焼き風 小松菜の梅かつお和え かきたま汁 (小中)節分豆</p>	<p>節分に関係の深い食べ物というと、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。</p>

<p>6日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが さきいかのかみかみ和え 小魚佃煮</p>	<p>たくあん (クイズ)</p>	<p>さきいかのかみかみ和えには、たくあんが入っています。たくあんは、だいこんから作られ、江戸時代から食べられている漬物です。クイズです。なぜ、たくあんという名前になったのでしょうか。</p> <p>①たくあんという場所でたくさん作られたから ②沢庵というおしょうさんが作ったから ③昔、だいこんのことを「たくあん」と呼んでいたから</p> <p>答えは、②でした。たくあんは、江戸時代の初めに沢庵というおしょうさんが作ったといわれています。</p>
<p>7日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の香り焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁</p>	<p>呉汁</p>	<p>大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、「呉」をみそ汁に入れたものを「呉汁」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、廿日市の吉和などで昔から食べられてきました。「呉」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>8日 (水)</p>	<p>赤じそごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば もやしのナムル ぼんかん</p>	<p>焼きそば</p>	<p>ソースで味付けをした焼きそばは、日本で生まれた料理です。</p> <p>給食では、硬めにゆでたスパゲッティを具と一緒に炒めて味をつけています。ゆでためんを入れるのも、混ぜるのも、重たいのでごく力がいらいます。</p> <p>みなさんにおいしい焼きそばを食べてもらうために、めんをゆでる時間や具を炒めるタイミングなどを確認しながら作っています。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ピーナッツ和え もずく汁</p>	<p>磯辺揚げ</p>	<p>磯辺揚げは、青のりが入った衣をつけて揚げた料理です。青のりを入れることで、磯のかおりを感じさせてくれるため、「磯辺揚げ」といいます。</p> <p>今日の給食では、ちくわを使いましたが、魚やお肉で作ってもおいしいですよ。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き シーザーサラダ コンソメスープ</p>	<p>吉田中学校 3年生 リクエスト献立</p>	<p>今日の給食は、吉田中学校3年生のリクエスト給食です。給食アンケートで上位に入っていた料理を組み合わせってみました。</p> <p>給食のしょうが焼きは、しょうがやししょうゆなどの定番の材料のほかに、すりおろした玉ねぎとはちみつを使っています。すりおろした玉ねぎやはちみつには、お肉をやわらかくしてくれる働きがあります。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 小松菜のごま和え (中)ココアプリン</p>	<p>親子どんぶり</p>	<p>親子どんぶりは、鶏肉と卵を使って作ります。にわとりと卵は親子関係なので親子どんぶりという名前がつけられています。給食では、高宮町で育てられた鶏肉と向原町で育った卵も使って作りました。</p> <p><u>(↓ここからは中学校だけ読んでください)</u> 明日がバレンタインなので、手作りのココアプリンです。少し早いですが、ハッピーバレンタイン♪</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ 大根のサラダ (小)ココアプリン</p>	<p>ひよこ豆</p>	<p>今日のポークビーンズには、ひよこ豆を使っています。「ひよこ」という名前の通り、ひよこのような形をしています。ひよこ豆は、栗のようなホクホクとした食感から栗豆とも呼ばれています。</p> <p>かわいいひよこ豆を探しながらポークビーンズを味わってみても楽しそうですね。</p> <p><u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u> 今日はバレンタインなので、ココアプリンを手作りしました。ハッピーバレンタイン♪</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 青じそ和え 雪消し</p>	<p>雪消し</p>	<p>雪消しは、広島県庄原市の郷土料理です。庄原市は、広島県の北にあり、冬になると雪がたくさん降る地域です。</p> <p>雪消しは、もともとはおもちが入った、まかないの鍋料理です。熱い湯気が雪を溶かしてしまうように見えるところから「雪消し」という名前になりました。「雪が溶けて暖かな春が早くきますように」という思いが伝わってきますね。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ 切り干し大根の煮物 麩となめこのみそ汁</p>	<p>鶏の塩から揚げ (クイズ)</p>	<p>クイズです。給食のから揚げは、かたくり粉のほかにあるものを混ぜて衣を作ります。あるものとは、次の3つの内どれでしょう。</p> <p>①小麦粉 ②米粉 ③パン粉</p> <p>答えは②の米粉でした。米粉は、お米を粉にしたものです。米粉とかたくり粉を混ぜて衣を作ることで、カリッとしたから揚げを作ることができます。今日は、塩から揚げ。かくし味に昆布茶を使っています。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>もち麦ごはん 牛乳 みぞれ鍋 れんこんサラダ 手づくりふりかけ</p>	<p>みぞれ鍋</p>	<p>みぞれというのは、雨と雪が混ざって降る天気のことです。食べ物では、かき氷のみぞれがあります。他にも、大根おろしのことをみぞれと呼びますが、それは、大根おろしを加熱すると半透明になり、みぞれが降った様子に似ているからです。みぞれ鍋は、たっぷりの大根おろしを使って作る鍋料理です。</p>

<p>20日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 根菜のみそ汁</p>	<p>鮭</p>	<p>鮭には、身が赤い鮭や身が白い鮭があります。その鮭の色は、食べたもので決まります。えびなどの赤い色の成分があるものを食べると身が赤くなると言われています。鮭が卵を産む時期には、卵に赤い色に移るので、鮭の身の色が白くなり、卵である「いくら」が赤くなるそうです。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 チョレギサラダ ネーブル</p>	<p>ネーブル (クイズ)</p>	<p>クイズです。ネーブルは、みかんの仲間ですが、なぜネーブルという名前になったでしょう。 ①ネーブルが発見された町の名前 ②初めて育てた人の名前 ③ネーブルにへそのようなくぼみがあるから 答えは、③でした。ネーブルにはへそのようなくぼみがあります。へそを英語でネーブルというので、この名前になったそうです。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>茶飯 牛乳 ココロコおでん 小松菜とコーンの和え物 (中) もちもちきなこ ドーナツ</p>	<p>茶飯</p>	<p>おでんは、串に刺した豆腐にみそをつけて焼いた「みそ田楽」がもとになっています。そのおでんと一緒にだされていたのが茶飯でした。みそ味の豆腐とほうじ茶でごはんを炊いた茶飯がよく合うと食べられていたそうです。給食では、しょうゆとみりん、酒を入れて炊いた茶飯にしてみました。 <u>(↓ここからは中学校だけ読んでください)</u> もちもちきなこドーナツは、もち粉や豆腐を使うことで、もちもちした食感になります。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>【天皇誕生日】</p>		
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン チーズポテト レタスのスープ</p>	<p>高宮中学校 3年生 リクエスト献立</p>	<p>今日は、今年度最後のリクエスト献立です。今年度も中学3年生のみなさんの「好きな献立」、「もう一度食べてみたい献立」をもとに、献立を組み合わせてきました。中学生はもちろん、小学生のみなさんも一緒に楽しんでもらえたらうれしいです。レタスのスープもリクエストにあがっていた献立で、北広島町で育てられたレタスを使っています。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳  <sup>こうやとうふ</sup>高野豆腐の煮物  <sup>あ</sup>ごまじゃこ和え</p>	<p>さつま揚げ (クイズ)</p>	<p>クイズです。さつま揚げは、次の3つのうち、何からできているでしょうか。</p> <p>①さつまいも ②とうふ ③魚</p> <p>答えは、③の魚でした。</p> <p>さつま揚げは、魚の身をすりつぶしたものに味をつけ、油で揚げて作ります。鹿児島県の有名な食べ物のさつま揚げの「さつま」という名前は、鹿児島県の昔の呼び方、「さつま」からきています。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん(小：少なめ)  <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳  ポトフ  <sup>まめ かいそう</sup>豆と海藻のサラダ  (小) もちもちきなこ  ドーナツ</p>	<p>ポトフ</p>	<p>ポトフは、フランスでよく食べられている料理です。フランス語でポトフとは、「火にかけた鍋」という意味で、鍋にスープと野菜や肉を入れ、コトコト煮込んで作ります。給食では、大根やにんじん、じゃがいもなどの野菜を大きめに切って作りました。</p> <p><u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u></p> <p>もちもちきなこドーナツは、もち粉や豆腐を使うことで、もちもちした食感になります。</p>