

給食献立 一口メモ 2024年 5月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ちりめんの酢のもの	すき焼き	すき焼きは、昔、農業で使う「すき」という道具を鉄板の代わりに使って、魚や豆腐を焼いて食べたことから名づけられた料理です。今では、牛肉を使って作る鍋料理になりました。今日は、高宮町で育てられた鶏肉を使った鶏のすき焼き風です。
2日 (木)	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 ほうれん草とコーンの和え物 若竹汁 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー	かつお	今の時期にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ、脂肪が少なくさっぱりとした味わいで人気です。かつおは、海の中を休むことなくずっと泳ぎ回っているので、筋肉がもりもりと鍛えられています。今日は、油で揚げて甘辛いたれをからめています。身が引きしまっているため、火を通すとお肉のような食感になりますね。 少し早めの「こどもの日の献立」。元気に成長できることを願って柏餅を食べましょう。
3日 (金)	【憲法記念日】		

<p>6日 (月)</p>	<p>【振替休日】</p>		
<p>7日 (火)</p>	<p>カレーライス 牛乳 ツナサラダ</p>	<p>カレー (クイズ)</p>	<p>クイズです。 日本にカレーを伝えた国はどこでしょう。 ①インド ②イギリス ③韓国 答えは、②のイギリスです。カレーは、インドで生まれ、イギリスから日本に伝わりました。インドのカレーはサラサラしていますが、日本やイギリスのカレーはとろみがついています。それは、小麦粉が使われているからです。給食では、たくさんの量を作ることによって、野菜のうまみがたくさん詰まったカレーになります。</p>
<p>8日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ばんさんすう 河内晩柑</p>	<p>豆腐</p>	<p>給食センターで使っている豆腐は、安芸高田市内で作られています。 野菜は、機械で切りますが、豆腐は調理員さんが包丁で1丁ずつ切っています。汁に使うときは小さく、今日のような煮物に使うときには大きく・・・というように、料理に合わせて大きさも変えています。 今日は全部で400丁の豆腐を切りました。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 昆布豆 しめじのみそ汁</p>	<p>オリーブ油</p>	<p>オリーブ油は、オリーブの実をギュッと絞って出てきた果汁の中から油をとり分けたものです。 オリーブは、ちょうど今の時期に白い花を咲かせ、その後、実をつけます。早いところで秋くらいから収穫が始まります。 日本では、香川県でたくさん育てられています、外国では、イタリアやスペインが有名です。 今日の給食では、鱈のパン粉焼きに使っています。 鱈にパン粉をのせた後、オリーブ油をサッとかけて焼くことで、サクッと香ばしくできあがります。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根サラダ じゃがいものミルクスープ</p>	<p>調味料 (クイズ)</p>	<p>豚肉の生姜炒めには、ある甘い調味料を使っています。それは次のうちどれでしょう。 ①砂糖 ②はちみつ ③水あめ 答えは②のはちみつです。はちみつを使うことで、料理に甘味をつけることはもちろん、肉を柔らかくする効果もあります。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ キャベツのスープ</p>	<p>キャベツ</p>	<p>キャベツには、春キャベツと冬キャベツがあるのを知っていますか。春キャベツは、葉っぱがふんわりと巻いているため、まるい形をしています。冬キャベツは、葉っぱがぎゅっと巻いているため、楕円形をしています。今の時期は、春キャベツを使っています。葉っぱが柔らかく、甘いという特徴があります。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ チンゲン菜の中華和え 焼きビーフン</p>	<p>ビーフン (クイズ)</p>	<p>クイズです。ビーフンは何からできているでしょう。 ①かたくり粉 ②小麦粉 ③米粉 答えは③の米粉です。よく似ている食べ物に春雨がありますが、春雨はさつまいもなどのでんぷんから作られます。サラダにも使うビーフンですが、今日は、炒めて作る焼きビーフンにしました。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>ふわふわどんぶり 牛乳 じゃこ和え (小)夏みかんゼリー</p>	<p>夏みかんゼリー (中学生は <u>23日を読んでください。</u>)</p>	<p>夏みかんは、日本うまれの果物で、4月の半ばから5月の終わり頃にかけて旬を迎えます。給食では、季節に合わせていろいろなデザートを出していますが、今日は初夏にぴったりな夏みかんがたっぷりに入った、透き通ったゼリーです。見た目も涼しく、レモン果汁と白ワインがアクセントになって、さっぱりと食べられると思います。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の香り焼き みるくおから 麩のすまし汁</p>	<p>おから</p>	<p>おからは、豆腐を作るときに、つぶした大豆を煮て絞った後に残ったものです。 おなかの調子を整える食物繊維や体をつくるものになるたんぱく質がたっぷりです。 みるくおからは、調味料や牛乳を入れて炊き、しっかりと仕上がるように気を付けて作っています。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮 アーモンドサラダ</p>	<p>白いんげん豆</p>	<p>トマト煮には、白いんげん豆を使っています。白いんげん豆は、「手亡豆」ともよばれています。 外国では、スープや煮物にして食べられていますが、日本でも昔から食べられてきました。それはあんことしてです。白いんげん豆を甘く煮た白あんとして日本でも昔から親しまれていました。</p>

<p>20日 (月)</p>	<p>菜めし(少なめ) 牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味 臭だくさんみそ汁</p>	<p>お好み焼き</p>	<p>お好み焼きは、食べ物が十分になかった戦後に、水で溶いた小麦粉を焼き、その上にねぎをのせて作った一銭洋食という料理がもとになっているといわれています。それからいろいろな野菜が入るようになり、今のようなお好み焼きになりました。給食では、広島のお好み焼きを作ることは難しいため、関西風のお好み焼きにしています。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっすん 磯香和え くるみちりめん</p>	<p>はっすん (クイズ)</p>	<p>クイズです。「はっすん」という名前はあるもののおおきさを表しています。それは何でしょう。 ①具材のおおきさ ②はっすんを盛りつける器のおおきさ ③作る時に使う鍋のおおきさ 答えは②のはっすんを盛りつける器のおおきさです。はっすんは約24cmのおおきさの器に盛りつけられたことから料理の名前がつけられています。人が集まった時に食べる広島県の郷土料理です。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>キャロットピラフ 牛乳 シーフードシチュー 大豆のサラダ</p>	<p>ピラフ</p>	<p>ピラフとチャーハン、どちらもご飯料理で、よく似ていますね。なにが違うかわかりますか。 チャーハン、炊きあがったごはんを具材と炒めて作ります。ピラフは生の米をそのまま炒めて作ることが大きな違いです。給食では、生の米を炒めて・・・というのは難しいため、米と一緒に炊き込んでいます。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ささみともやしのサラダ (中)夏みかんゼリー</p>	<p>食事のマナー <u>(中学生は15日を読んでください)</u></p>	<p>食事のマナーは、国によって違いがあります。日本では、器を持って食べることがよいとされていますが、日本の近くにある韓国では、器を持たずに食べるのがよいとされています。国によっていろいろなマナーがあります。どのような食事のマナーがあるのか調べてみてはいかがでしょうか。</p>
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ ごぼうのきんぴら 貝柱と豆腐のすまし汁</p>	<p>青のり</p>	<p>ししゃもの香味揚げには青のりを使っています。お好み焼きやたこ焼きにかけることが多いですが、給食では、小麦粉にごまと青のりを混ぜて使いました。 青のりを混ぜることで、魚が苦手な人も食べやすくなっているのではないかと思います。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え</p>	<p>〇〇の日 (クイズ)</p>	<p>クイズです。5月27日の昔の響きがある食べ物に似ていることから〇〇の日になっています。〇〇に入る食べ物は次のうちどれでしょう。 ①ごま ②小松菜 ③じゃがいも 答えは②の小松菜です。小松菜をたくさん食べてもらいたいという思いから小松菜の日を作ったそうです。小松菜は、骨を作るもとになるカルシウムがたっぷりですよ。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン スパゲティーサラダ ミネストローネ</p>	<p>ミネストローネ</p>	<p>ミネストローネは、イタリア語で具たくさんという意味があります。その名前の通り、野菜を入れた具たくさんスープで、イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。使われる食材は、季節や家によって違います。 給食では、早めにトマトを入れて煮込むことで酸っぱさが無くなるように気を付けています。</p>
<p>29日 (水)</p>	<p>ビビンパ (もち麦ごはん 牛肉炒め・ナムル) 牛乳 もずくスープ</p>	<p>ビビンパ</p>	<p>ビビンパは韓国料理の一つで、韓国風の混ぜごはんです。ビビンは「混ぜる」、パには「ごはん」という意味があります。 給食では、牛肉炒めとナムルを平皿に盛りつけますが、自分でもち麦ごはんの上のせて混ぜながら食べてみてくださいね。</p>
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 切り干しとツナの和え物 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>大豆といりこの揚げ煮は、大豆とかえりいりこをカリッと揚げて甘辛いタレをからめた料理です。大豆はでんぷんをまぶし、いりこはそのまま揚げました。揚げてからタレとからめることで、味がしっかりとしみこみます。 かみごたえ十分なカミメニューですよ。</p>
<p>31日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め みそけんちん汁</p>	<p>さつま揚げ (クイズ)</p>	<p>たけのこのピリ辛炒めにはさつま揚げを使っています。クイズです。さつま揚げは何から作られているでしょう。 ①魚 ②豆腐 ③さつまいも 答えは①の魚です。さつま揚げは、魚のすり身を油で揚げた食べ物です。鹿児島県の名産のひとつで、鹿児島県の昔の名前の「さつま」から名づけられています。</p>