

給食献立 一口メモ 令和4年(2022年)12月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (木)</p>	<p>いりこ菜めし 牛乳 (小) グラタン (保幼中) チキンウインナー ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ</p>	<p>白菜 (クイズ)</p>	<p>クイズです。白菜には、寒くなるとある変化が起きます。その変化とは何でしょう。</p> <p>①甘くなる ②色がきれいになる ③食感がよくなる</p> <p>答えは①の甘くなるでした。</p> <p>白菜は、寒くなると葉っぱが凍らないように、身を守ろうとします。それにより、甘さの素が増えて甘味が増します。</p>
<p>2日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう</p>	<p>ばんさんすう</p>	<p>ばんさんすうの「ばん」とは中国語で和えるという意味です。「さん」は数字の3、「すう」は、糸のように細く千切りにするという意味があります。ばんさんすうとは、3種類の食材を千切りにした和え物のことをいいます。</p> <p>今日の給食のばんさんすうには、6種類の食材を使っています。</p>

<p>5日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 チーズサラダ</p>	<p>チーズ (クイズ)</p>	<p>クイズです。チーズ100gを作るために必要な牛乳の量は何gでしょうか。 ①100g ②200g ③1000g 答えは③の1000gです。チーズを作るためにはたくさんの(チーズの量の10倍くらい)牛乳が必要です。チーズは、牛乳の栄養素がぎゅっとつまっているのでカルシウムもたっぷりです。</p>
<p>6日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き みるくおから みそけんちん汁</p>	<p>おから</p>	<p>おからは、豆腐を作る時に出る大豆のしぼりかすのことです。かすといってもおなかを掃除してくれる食物繊維がたっぷりです。そして、大豆に含まれているカルシウムも多く残っています。 みるくおからは、しっとりとしていて食べやすいですよ。</p>
<p>7日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ごまじゃこ和え</p>	<p>ごま</p>	<p>ごまは種をまいて30日で花が咲いて実がなります。実の中は4つの部屋に分かれていて、1つの部屋に20粒くらいの種が入っています。その種が私たちの食べているごまです。 ごまじゃこ和えには、すりごまといりごまを使っています。いりごまは、ごまを炒って作ります。そのいりごまをすりつぶすとすりごまになります。</p>
<p>8日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 マスタードチキン れんこんサラダ 大根のコンソメスープ</p>	<p>ツナ</p>	<p>マグロを英語でツナと言いますが、ツナ缶に使われている魚はマグロだけではありません。かつおを使った缶詰もツナ缶と呼びます。それは、かつおを英語でスキップジャックツナと言うからです。給食で使っているツナは、マグロを使っているツナです。今日の給食では、れんこんサラダに使っていますよ。</p>
<p>9日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ チンゲン菜の中華和え キムチと卵のスープ</p>	<p>キムチ</p>	<p>キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの家庭の味があります。 日本では白菜で作られたキムチをよく見ますが、韓国では白菜の他にも大根や大根の葉っぱ、ニラなどでもキムチを作るそうです。 今日の給食は、卵も入ったキムチのスープなので、辛いのが苦手な人でも食べやすくなっているかなと思います。</p>

<p>12日 (月)</p>	<p>カレーライス 牛乳 かみかみサラダ みかん</p>	<p>カレー</p>	<p>カレーライスには日本人がよく食べている料理ですね。カレーはインドで生まれましたが、インドのカレーと日本のカレーは少し違います。インドのカレーはサラサラしていますが、日本のカレーには小麦粉が入るのでとろみがついています。 今日はとり肉を使ったチキンカレーライスにしました。</p>
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 茎わかめのきんぴら 大根となめこのみそ汁</p>	<p>さつまあげ (クイズ)</p>	<p>クイズです。さつまあげは何からできているでしょう。 ①肉 ②魚 ③豆腐 答えは②の魚でした。さつま揚げは、魚のすり身に味付けをして油で揚げた料理です。にんじんやごぼうなどの野菜が入っているものもあります。煮物や炒め物に使うと、さつまあげから味がでて、料理がよりおいしくなります。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョレギサラダ キャンディポテト</p>	<p>キャンディ ポテト</p>	<p>キャンディポテトは、水、砂糖、バターで作ったたれと揚げたさつまいもをからめて作ります。 大学いもと似ていると思った人もいられるかもしれませんね。大学芋は砂糖と醤油、みりんのたれでみたらしのような味ですが、キャンディポテトはキャラメルのような味です。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ほうれん草とコーン の和え物</p>	<p>ほうれん草 (クイズ)</p>	<p>クイズです。ほうれん草には1年中食べられる野菜ですが、ある季節のほうれん草にはとくにビタミンCがたくさん含まれています。それはいつでしょう。 ①春 ②夏 ③秋 ④冬 答えは④の冬です。ほうれん草が寒さに負けないために栄養を葉にため込むため、ビタミンCが多くなります。ビタミンCは、寒さやストレスでダメージを受けた体をいたわってくれます。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>赤じそごはん 牛乳 (小)チキンウインナー (保幼中)グラタン 豆と海藻のサラダ キャベツのスープ</p>	<p>甲田中学校 3年生 リクエスト 給食</p>	<p>今回のリクエスト給食は甲田中学校3年生です。メインのグラタンは洋風なので、全体的に洋風のメニューにしました。ごはんには赤じそを混ぜて食べやすいようにしています。 コロナ禍でわいわい食べることはできませんが、少しでも楽しい時間になると嬉しいです。</p>

<p>19日 (月)</p>	<p>もち麦ごはん 牛乳 美酒鍋 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん</p>	<p>美酒鍋 (広島県の郷土料理)</p>	<p>美酒鍋は、鶏肉や豚肉、野菜を合わせて、日本酒と塩こしょうというシンプルな味つけで作られた鍋料理のことです。全国的にも酒処として有名な東広島市西条で、酒蔵で働く人たちのための、まかない料理として出されたのが始まりです。日本酒が使われた料理ですが、熱を加えることでアルコール分は飛んで、うま味だけが残るため、子どもからおとなまでおいしく食べることができます。</p>
<p>20日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 かにかまの酢のもの</p>	<p>根菜</p>	<p>根菜とは、にんじんや大根など土の中で大きくなる野菜のことです。今日のそぼろ煮に使っている根菜は、にんじんや大根、ごぼう、さといもです。根菜は、かみごたえも充分。私たちの食事は、昔に比べてやわらかいものが多く、かむ回数が少なくなっているため、取り入れていきたい野菜ですね。</p>
<p>21日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー</p>	<p>いか (クイズ)</p>	<p>クイズです。いかの仲間が次のうちどれでしょう。 ①魚 ②えび ③貝 答えは、③の貝でした。いかには、少し硬い透明な骨のようなものがあります。それは昔、いかの先祖についていた貝殻のなごりだそうです。いかが貝の仲間だなんて驚きですね。 今日の給食では、八宝菜に使っています。</p>
<p>22日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 タラのレモン風味 切り昆布と大豆の炒り煮 かぼちやのみそ汁</p>	<p>冬至かぼちや</p>	<p>今日は「冬至」で、1年で最も夜が長く昼が短い日です。冬を元気に過ごせることを願って、かぼちやを食べる日でもあります。というわけで、冬至の日の一品として、かぼちやのみそ汁を選んでみました。 冬は野菜が不足しがちで、ビタミンも取りにくくなりますが、かぼちやは保存ができ、栄養素もあまり減らない野菜です。 かぼちやのみそ汁を飲んで寒い冬を乗り切りましょう。</p>
<p>23日 (金)</p>	<p>キャロットピラフ 牛乳 ハーブチキン ツナサラダ クラムチャウダー (小中)お米の クリスマスケーキ</p>	<p>クリスマス メニュー</p>	<p>2学期最後の給食です。ながかった2学期も、いろいろなことをがんばったみなさんに、少し早いクリスマスメニューを届けます。デザートのお米のクリスマスケーキは、アレルギーのある人も食べることができる材料だけで作られています。みんなで楽しく食べてもらえるとうれしいです。明日から始まる冬休みも、元気で過ごせますように。</p>