

給食献立 一口メモ 令和6年(2024年) 11月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (金)	そぼろごはん 牛乳 青じそ和え わかめと豆腐のみそ汁	みそ汁のだし	給食でみそ汁を作る時は、いりこを使ってだしをとります。うすいガーゼのような大きい袋にいりこを入れ、朝いちばんに水に浸けて、しばらくたったらそれを火にかけます。水に浸けておく時間や煮出す時間・火加減は、何度も試しながら見つけたものです。味つけに使ったみそや具材の豆腐は、安芸高田市で作られているものです。いりこだしのうま味と合わさって、一口味わうと、ほっとした気持ちになりますね。
5日 (火)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが バンバンジー	キムチ (クイズ)	今日は、人気メニューのひとつ「キムチ肉じゃが」です。キムチといえば、日本では白菜で作られているものがほとんどですが、本場韓国では、いろいろな野菜を使ってキムチを作ります。その中に「オイキムチ」と呼ばれるものがあるのですが、何の野菜を使ったものでしょうか。①きゅうり ②なす ③だいこん 答えは①のきゅうりです。ちなみになすのキムチは「カジキムチ」、だいこんのキムチは「カクテキ」といいます。
6日 (水)	ごはん 牛乳 鱈のもみじ焼き 昆布豆 麩とえのきのみそ汁	もみじ焼き	日本には、春・夏・秋・冬の季節があり、それぞれの季節を楽しむことが大切にされています。秋には、「もみじ狩り」といって、あざやかに色づいた木々の葉を見て楽しめます。今日は、鱈の上にもみじをイメージしたオレンジ色のソースをかけて焼きました。給食でも、深まる秋を感じてもらえると嬉しいです。
7日 (木)	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ (小)キャラメルプリン	ツナ	まぐろやかつおのことを、英語でツナといいます。それを加工して作る缶詰などもツナと呼ばれます。給食で使っているツナの原料は、きはだまぐろという種類のまぐろです。他にも、びんながまぐろやかつおを使ったツナもあります。お店で見かけた時は、表示を確かめてみるといいかもしれません。
8日 (金)	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん 白菜と小松菜の和え物 豆腐汁	いい歯の日	11月8日は「いい歯の日」です。それに合わせて、かみかみメニューの「チキンチキンれんこん」を届けます。これは、「チキンチキンごぼう」のアレンジメニューです。ごぼうのかわりに、今が旬の安芸高田市産のれんこんを使っています。歯の健康づくりのために、「よくかむこと」を意識しながら、揚げたれんこんや鶏肉の歯ごたえを楽しんでください。

<p>11日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ビーフシチュー 枝豆サラダ りんご</p>	<p>りんご (クイズ)</p>	<p>りんごのおいしい季節です。りんごにもたくさんの品種がありますが、日本で一番たくさん作られている品種は次のうちどれでしょうか。 ①つがる ②ふじ ③王林 答えは②のふじです。日本で大人気のふじですが、2001年にはなんと、生産量世界一に輝いたこともあるそうです。今日のりんごは、広島県内のりんごの産地、庄原市高野町でとれたふじです。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 甘酢和え</p>	<p>ちゃんこ煮 (クイズ)</p>	<p>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。ちゃんこといえば、鍋料理のイメージが強いですが、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呼ばれます。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃものから揚げ 具たくさん汁</p>	<p>もぐりずし</p>	<p>「もぐりずし」は、広島県の郷土料理で、にんじんやごぼう・しいたけなどの具を甘辛く味付けしたものを、酢めしに混ぜて作ります。「混ぜる」ことを広島弁で「もぐる」ということから、この名前がつけられています。安芸高田市でもいろいろな節目の行事の時に、昔から食べられてきたごちそうのひとつです。今日は、酢めしと具を別々に届けるので、自分で「もぐって」食べましょう。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 韓国風煮 チンゲン菜の中華和え よしだこうこう そだ 吉田高校で育てられたチンゲン菜も入っています♪</p>	<p>韓国生まれの調味料</p>	<p>コチュジャンは、もち米ととうがらしを主な材料として作られる、韓国生まれの調味料です。辛いだけではなく甘みもあり、ビビンパやタッカルビなどの韓国料理には欠かせない調味料です。今日はコチュジャンの入った煮物なので、韓国風煮という名前がついています。ちなみに、トウバンジャンもとうがらしを使った辛い調味料ですが、こちらは韓国ではなく、中国生まれです。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁</p>	<p>ブロッコリー</p>	<p>イタリア語で花や芽、茎の意味がある「ブロッコ(brocco)」という言葉から名づけられたのがブロッコリーです。その名前のおり、花の部分をつぼみの時期に食べる野菜です。今日は、安芸高田市でとれたブロッコリーを使って、おかか和えを作りました。最初に、ブロッコリーを食べやすい大きさに包丁で切り分けるのですが、全部で80kg(270株くらい)もあるので、この作業だけでも2時間くらいかかってしまいます。手間ひまかけた一品です。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 みそおでん 磯香和え</p>	<p>おでん</p>	<p>おでんの中にも、その地域ならではの「ご当地おでん」があります。静岡県のおでんは、具が竹串に刺さっているのが特徴で、食べる時に、いりこやかつお節を粉にしたものと、青のりをかけます。また、おやつとして駄菓子屋さんでも食べることができるそうです。みそが有名な愛知県では、八丁みそなどで煮込んだおでんを食べるそうです。他にどんな「ご当地おでん」があるか、調べてみるのも楽しそうです。ちなみに今日のおでんは、安芸高田市内で作られているみそを使って味つけした「みそおでん」です。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き キャベツの和風サラダ かきたま汁</p>	<p>卵の歴史</p>	<p>卵が広く食べられるようになったのは、江戸時代になってからです。その頃は、かごに入れた卵を担いで売り歩く、「卵売り」もあられました。江戸時代に作られた百科事典のような本には、1杯のそばよりも、ゆで卵1個の方が高い値段で売られていたという記録があるそうです。江戸時代の卵は、今よりもずっと高級品だったのですね。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 豆と海藻のサラダ みかん</p>	<p>みかん</p>	<p>みかんの表面をよく見てみると、小さなつぶがたくさんあります。このつぶは「油胞」と呼ばれるものです。「油胞」の中にはリモネンという成分がふくまれている、害虫や病気の原因になる菌からみかんを守ってくれる働きがあります。また、リモネンは、みかんのさわやかな香りのもとにもなっています。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 アーモンド和え 手づくりふりかけ</p>	<p>アーモンド (クイズ)</p>	<p>アーモンドが世界で一番たくさん作られている国はどこでしょうか。 ① スペイン ② オーストラリア ③ アメリカ 答えは③のアメリカです。世界のアーモンドの約半分が、アメリカのカリフォルニア州というところで作られています。日本でも、山形県や鹿児島県などでアーモンドが作られています。その量は少いです。私たちが食べているアーモンドのほとんどは、アメリカから輸入しているものなのです。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>もち麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 炒りうの花 もずくのみそ汁</p>	<p>少し早めの 「和食の日 メニュー」</p>	<p>11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食は、「季節感を大切にしていること」「ごはんを中心に汁物や魚・大豆製品・野菜などをバランスよく組み合わせること」「だしのうま味を使ってそれぞれの食材の味を生かしていること」などがとても素晴らしいといわれています。今日は、いりこのうま味たっぷりの汁や、魚・大豆製品・海藻などを組み合わせた、少し早めの「和食の日メニュー」です。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 みかんサラダ (中)キャラメルプリン</p>	<p>大豆</p>	<p>私たちが普通に大豆と呼んでいる薄茶色をした大豆は、黄大豆という種類です。大豆には他にも黒大豆や青大豆という種類があります。黒大豆は黒豆とも呼ばれ、正月に食べる煮豆や、豆もちの中に入れて使われることが多いです。青大豆は、緑色の大豆ですが、お店などで見かけることは少ないです。青大豆は、きれいな色をいかして煮豆にしたり、きな粉にしたりします。青大豆でつくったきな粉は薄緑色をしていて、とてもきれいです。</p>
<p>26日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 小松菜のナムル</p>	<p>干ししいたけ</p>	<p>うま味のもとがたっぷりで、料理の中でいい味を出してくれる干ししいたけ。日本一の干ししいたけの産地は大分県です。大分県は、その70%が森林で、昔から森の中にはしいたけを育てるのにぴったりな、くぬぎの木がたくさんありました。その環境をいかし、しいたけの栽培がさかんにおこなわれ、日本一の干ししいたけの産地になりました。</p>
<p>27日 (水)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 タラのレモン風味 キャベツのごま和え ほうとう汁</p>	<p>ほうとう (クイズ)</p>	<p>ほうとうは、小麦粉で作られた平たい麺を、季節の野菜と一緒に煮込み、みそで味つけた料理です。ある県の郷土料理なのですが、さて、それはどこの県でしょうか。①山形県 ②山梨県 ③山口県 答えは②の山梨県です。山梨県は、山が多くて田んぼは少なく、昔は米がなかなか手に入りませんでした。そのかわりに食べられてきたのがほうとうです。そして、ほうとうに入れる野菜の中で、欠かせないのがかぼちゃなのです。</p>
<p>28日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 大根とがんものそぼろ煮 ちりめんの酢の物</p>	<p>脳の エネルギーの もと</p>	<p>脳はいつも、たくさんのエネルギーを使って働いています。そんな脳のエネルギーになることができるのは、ぶどう糖だけです。ぶどう糖は、ごはんやパンなどにふくまれるでんぷんが、体の中で細くなったものです。というわけで、ごはんなどの主食をしっかりと食べることは、脳が活発に働くためにも、とても大切なことなのです。</p>
<p>29日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース チーズポテト レタスのスープ</p>	<p>バーベキュー ソース (クイズ)</p>	<p>揚げた鶏肉に、特製バーベキューソースをかけました。バーベキューソースの材料は、さとう・しょうゆ・酒・にんにく・青ねぎと、ある果物です。さて、その果物は何でしょうか。 ①りんご ②みかん ③なし 答えは①のりんごです。すりおろしたりんごの甘み加わることで、よりおいしいソースができて上がります。</p>