

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年) 12月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜とちくわの和え物 手作りわかめじゃこふりかけ	干ししいたけ (クイズ)	日本でよく食べられているきのこのひとつがしいたけです。干ししいたけとしても料理に使われます。しいたけを干すことで、「グアニル酸」という、うま味の素がふくまれるようになり、干ししいたけのもどし汁は、だしとしても使われます。ところで、日本の干ししいたけの産地として知られている県は、どこでしょうか？①宮崎県 ②大分県 ③熊本県 答えは②の大分県で、全体の40%を占めます。
2日 (木)	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ もやしの甘酢和え もずく汁	もずく	海底火山が噴火したことが原因で、各地の海岸にたくさん軽石が流れ着いていることがニュースになっています。日本のもずくの99%がとれる沖縄県では、毎年この時期に、もずくの種をつけた網を、海の中に設置する作業が行われています。でも、今年は軽石の影響でその作業ができず、とても困っているそうです。今日は、そんな今の「もずく問題」にも思いをはせながら、食べてもらえたらと思います。早く元の海にもどってくれるといいですね。
3日 (金)	ごはん 牛乳 肉だんごと白いんげんの トマト煮 マカロニサラダ	いんげん豆	トマト煮に入っているのは、白いんげんという豆で、いんげん豆の一種です。他にもいんげん豆の仲間には、金時豆・うずら豆・とら豆などたくさんの種類があります。いんげん豆の原産地はアメリカです。アメリカ大陸の国々では、今日のトマト煮のように、豆と肉を組み合わせて作る煮込み料理がたくさん食べられています。給食でおなじみのポークビーンズも、アメリカ生まれの料理です。

<p>6日 (月)</p>	<p>ごはん (少なめ) 牛乳 焼きビーフン 海鮮揚げシューマイ ささみともやしのサラダ</p>	<p>安芸高田市産の野菜 (クイズ)</p>	<p>安芸高田市では、たくさんのおいしい野菜が作られていて、毎日の給食にも、安芸高田市でとれたいろいろな野菜が登場しています。その中には、「安芸高田市の生産量が、広島県の中でナンバーワン！」の野菜があるのですが、それは次のうちどれでしょう？ ①チンゲンサイ ②青ねぎ ③キャベツ 答えは①のチンゲンサイです。今日のサラダにも入っていますね。</p>
<p>7日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁</p>	<p>切り干し大根</p>	<p>切り干し大根は、大根を細切りにしてから日に当てて干したものです。宮崎県が主な産地で、11月中ごろから冬の間に、冷たく乾いた風が吹く中で作られます。寒さが厳しいほど良い切り干し大根ができるので、今からの時期は、おうちでも上手に作るができます。大根は90%が水分なので、干すと水分は無くなりますが、他の栄養素は大根に残ります。このため、栄養素が凝縮された食べ物になります。</p>
<p>8日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめの酢のもの</p>	<p>酢</p>	<p>料理には欠かせない調味料のひとつが酢です。日本でたくさん作られている米を原料にした米酢は、その中の代表的なものです。酢は、糖分がふくまれているものであれば、何でも原料にすることができます。ですから、外国にも、その国や土地の気候に合った作物を原料にした、いろいろな酢があります。外国の酢としては、フランスのワインビネガー、アメリカのホワイトビネガー、イタリアのバルサミコ酢などが有名です。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ビーンズシチュー キャベツのじゃこサラダ</p>	<p>シチューの歴史</p>	<p>シチューという料理が生まれたのは、16世紀後半から17世紀前半のフランスだとされています。シチュー (stew) という呼び方は英語で、フランス語ではラグー (ragout) と呼ばれます。野菜や肉を煮込んだだけの料理は古くからありましたが、ルーを使った料理が考え出されてからは、ラグー (シチュー) がフランスの家庭料理の定番となったようです。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 アリゾナステーキ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ (小中)焼きプリン</p>	<p>アリゾナステーキ</p>	<p>アリゾナステーキは、ケチャップやしょうゆなどを合わせたソースを、豚肉につけて焼いたものです。アメリカのアリゾナ州は、夕焼けがきれいなことで有名な場所です。味つけに使ったケチャップの赤い色を、この美しい夕日の色に見立てて、アリゾナステーキと名づけられたそうです。 今日は、八千代中学校3年生のリクエスト給食。みんなで一緒に楽しみましょう。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 小松菜のナムル</p>	<p>厚揚げ</p>	<p>厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。外側は香ばしく揚げられていますが、中身は豆腐の状態のままなので、「生揚げ」とも呼ばれます。給食の厚揚げは、絹ごし豆腐を揚げて作られたもので、柔らかくなめらかな食感です。厚揚げは、煮物だけでなく、今日のように炒めたり、そのまま焼いて、ねぎやしょうがをのせたりしてもおいしいです。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鮭の塩焼き 青じそ和え なめこのみそ汁</p>	<p>つくね ※中学生は 17日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>いくつかのものをひとつに合わせたり、手でこねて丸めたりすることを「つくねる」といいます。「つくね」という料理は、この「つくねる」という言葉が語源とされています。今日は、豚ひき肉・ごぼう・とうふ・白ねぎ・しょうがなどを「合わせて、手でこねて丸め」た「つくね」です。中に入っているごぼうの歯ごたえが、おすすめポイントのひとつです。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>カレーライス 牛乳 シーザーサラダ みかん</p>	<p>大根 (クイズ)</p>	<p>大根のおいしい季節です。和え物やサラダにしてもおいしいし、おでんにも欠かせない野菜ですね。ところで、大根を生で食べた時に、一番辛味を感じるのはどの部分でしょうか？ ①葉に近い上の部分 ②真ん中 ③下の部分 答えは③の下の部分です。辛味が強い下の部分は、煮物や汁物にして食べ、甘くて水分の多い上の部分は、大根おろしやサラダに使うのがおすすめです。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズ くるみちりめん</p>	<p>美酒鍋 ひろしまけん (広島県の きょうどりょうり 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>17日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね お豆のサラダ 麩のすまし汁</p>	<p>鮭 ※中学生は 14日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>魚には、赤身の魚と白身の魚がいます。鮭は、その色から、赤身の魚と思われがちですが、実は、鯛や鱈と同じように白身の魚です。身の色が赤いのは、鮭のえさとなる、プランクトンの赤い色が、筋肉の中に蓄えられているからなのです。魚の赤身と白身の違いは、筋肉の質によるものです。長距離を泳ぐ魚は、持久力のある赤い筋肉が発達し、同じ場所にいることが多い魚は、敵におそわれた時に素早く逃げるため、瞬発力のある白い筋肉が発達します。そのため、身の色が違うのです。</p>

<p>20日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 みそおでん キャベツのごま和え</p>	<p>こんにやく (クイズ)</p>	<p>日本や中国の一部でしか食べられていなかったこんにやくも、最近の和食ブームの広がりとともに、他の国でも食べられるようになってきました。こんにやくには、食物せんいが豊富にふくまれていて、余分なコレステロールや糖分などを吸いとり、体の外に出してくれます。このような、こんにやくのすばらしい働きを表すことわざがあるのですが、それは次のうちどれでしょう？</p> <p>① こんにやくは体のごみ運び ② こんにやくは体の砂払い ③ こんにやくは体のほこり流し</p> <p>答えは②のこんにやくは体の砂払いです。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 中華和え</p>	<p>豆腐</p>	<p>今日の給食に使った豆腐は、全部で427丁。高宮町にある豆腐屋さんから届けられています。とてもたくさんですが、もちろん1丁ずつ包丁で切っています。3人の調理員さんで切っていますが、それでも1時間くらいかかります。豆腐は、今日のような炒め物やなべ物に使う時は1丁を24等分に。お汁に入れる時は、もう少し小さめで、1丁を96等分に。というように、献立によって大きさを変えて切っています。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの天ぷら ほうれん草のおひたし ほうとう汁</p>	<p>ほうとう & 冬至かぼちゃ</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、山梨県の郷土料理です。山梨県は、山が多くて田んぼが少なく、昔はお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。ほうとうに入れる野菜といえば、かぼちゃが主です。また、今日は「冬至」で、冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃ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、ほうとう汁を選んでみました。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー 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。長かった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、元気ですごせますように。</p>
<p>冬休みスタート! (#^.^#)</p>			