

給食献立 一口メモ 2024年 8・9月

日曜日	献立		今日のお話
8月26日(月)	おやこ 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりのすもの きゅうりの酢のもの	おやこ 親子どんぶり (クイズ)	みなさん夏休みは楽しかったですか？ 2学期も頑張っていきましょう。それではさっそくクイズです。親子どんぶりは、次のうちの時代に誕生したでしょう。 ① 明治時代 ② 大正時代 ③ 昭和時代 答えは①の明治時代です。もともとは、卵と鶏肉を使った親子煮という料理があり、それをご飯に乗せたのが始まりだといわれています。
きょう はなし きゅうしよく しよくばたいけん 今日のお話は、給食センターの職場体験で、やちよちゅうがっこう せいと かんが 八千代中学校の生徒が考えてくれたものです。			
27日(火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじつ 味付けハンバーグ いかとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ハンバーグ	ドイツのハンブルクという町で生まれた料理がハンバーグですが、日本でハンバーグが最初に紹介されたのは、今から140年くらい前です。日本初の料理学校の、開校記念式でふるまわれたといわれています。今では、肉だけでなく豆腐を混ぜてみたり、ソースをいろいろとアレンジしたり、日本独自のハンバーグもたくさん生まれています。
28日(水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしフライ きりほ だいこん にももの 切り干し大根の煮物 ふ 麩としめじのみそ汁	みそのことわざ	「みそ汁一杯三里の力」ということわざがあります。これには、「一杯のみそ汁を飲めば、三里(12km)を歩くことができるくらいの力が出る」「一杯のみそ汁は、一日の活力のもとになる」という意味が込められています。たっぷりの野菜やきのこなどを組み合わせる作られるみそ汁は、昔から食生活の中で欠かせないものだったのでしょ。給食でも、みそ汁がたくさん登場しますね。
29日(木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが やさい 野菜とちくわの和え物	ちくわ	「ちくわには、どうして穴が開いているのだろう。」と思ったことはありませんか。日本でちくわが食べられるようになったのは、今から900年ほど前。槍の先に魚のすり身を巻きつけ、火で焼いたのが始まりだといわれています。焼き上がったちくわを槍からはずすと、真ん中に穴があいているのが想像できますね。現在では、金属のパイプにすり身を巻きつけ、転がしながら焼いて作られていますが、「ちくわができてからパイプをぬくと穴が開く」というわけです。
30日(金)	なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ れいとう 冷凍パイン	かいそう 海藻 (クイズ)	きょう きゅうしよく かいそう 今日の給食の海藻サラダですが、このサラダの中に入っている海藻の種類は全部で何種類でしょう。 ① 2種類 ② 4種類 ③ 6種類 答えは②の4種類です。4種類の海藻の名前はわかめ、昆布、とさかのり、ふのりです。ここで、とさかのりの雑学を紹介します とさかのりは、ニワトリのとさかに似た海藻です。
きょう はなし きゅうしよく しよくばたいけん 今日のお話は、給食センターの職場体験で、やちよちゅうがっこう せいと かんが 八千代中学校の生徒が考えてくれたものです。			

<p>9月 2日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風煮 はりはり漬け</p>	<p>はりはり漬け (クイズ)</p>	<p>ユニークな料理名のはりはり漬けですが、その由来は次のうちどれでしょうか。</p> <p>① 細く切った大根が、とがった針のように見えるから ② 料理人がはり切って作るから ③ 食べるとぱりぱりという音がするから</p> <p>答えは③の食べるとぱりぱりという音がするからです。給食でも、歯ごたえのある仕上がりになるように、ゆで加減にも気をつけながら作っています。</p>
<p>3日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 大根の和風サラダ なすのみそ汁</p>	<p>なす (クイズ)</p>	<p>なすのことを英語で何というでしょうか。</p> <p>①Bootsplant ②Eggplant ③Purpleplant</p> <p>答えは②のEggplantです。昔、なすは白くて丸くてつるつるしていたそうです。Eggとは卵のことで、なすの見た目が卵にそっくりだったことから、こう呼ばれるようになったそうです。</p>
<p>4日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め 辛子和えビーフン (中)すりりんごゼリー</p>	<p>ビーフン</p>	<p>ビーフンは、米から作られた麺の一種で、中国の南部でうまれたとされています。米を原料にした麺は、タイやベトナム・インドネシア・マレーシア・シンガポールなど、東南アジアの国々でもたくさん食べられています。これらの国々では米がたくさん作られているので、小麦から作られた麺よりも、米から作られた麺の方がおなじみなのです。</p>
<p>5日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のごま和え</p>	<p>しいたけ</p>	<p>しいたけは、干すことで保存がきくようになり、うま味の成分も増えます。干しいたけのもどし汁は、煮物のだしとしてもよく使われています。しいたけに含まれるうま味の成分は、グアニル酸というもので、かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸と並んで、「三大うま味成分」と呼ばれています。</p>
<p>6日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの天ぷら 茎わかめのきんぴら 豆腐汁</p>	<p>いかの体のしくみ</p>	<p>いかにはなんと、心臓が3つもあるそうです。ひとつは、人間と同じように、体の中に血液を送るための心臓。残りのふたつは、左右のえらに血液を送るための心臓です。3つの心臓をもっていることで、瞬間的に時速40kmもの猛スピードで泳ぐことができるそうです。これなら、敵に襲われた時にもちゃんと逃げられますね。</p>

<p>9日 (月)</p>	<p>菜めし 牛乳 お好み焼き 赤じそ和え 大根のみそ汁</p>	<p>お好み焼き</p>	<p>今日はお好み焼き。本来のお好み焼きは、鉄板の上でひっくり返しながら、こんがり焼いて作る料理なので、給食で同じように仕上げるのはとても難しいです。それでも、給食でお好み焼きを作る時は、毎回材料の配分を変えたりしながら、よりおいしく食べられるように工夫を続けているところです。今日のお好み焼きの仕上がりはどうですか。</p>
<p>10日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ</p>	<p>ひよこ豆</p>	<p>ひよこ豆は、名前の通り、くちばしのようにとび出した部分があって、ひよこのような形をしています。ほくほくとした食感が栗に似ていることから「栗豆」とも呼ばれています。インドやメキシコなどでたくさん食べられていて、スープに入れたり、粉にして揚げ物の衣にしたりと、いろいろな料理に使われています。世界の生産量第1位の国はインドで、全体の生産量の3分の2を占めているそうです。</p>
<p>11日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごま酢和え (小)すりりんごゼリー</p>	<p>厚揚げ</p>	<p>鎌倉時代に中国から日本に伝えられたのが豆腐です。そして、その後の室町時代に、「揚げる」という調理の方法が伝わってきました。このふたつが組み合わされて厚揚げがうまれたようです。室町時代に作られた本の中に「豆腐上物(とうふあげもの)」という言葉が書かれていて、これが厚揚げや油揚げのことだと考えられています。また、厚揚げは日本だけでなく、ベトナムにもあるそうです。</p>
<p>12日 (木)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽん麺 チンゲン菜の中華和え (小中)煮卵</p>	<p>卵 (クイズ)</p>	<p>卵に関するクイズです。1羽のにわとりが、1年間に産む卵の数は、何個くらいでしょうか。 ① 100個 ② 200個 ③ 300個 答えは③の300個です。にわとりは、うまれてから150日くらいで卵を産むようになり、その数は、1年間で300個くらいです。その大切な卵をいただいて、いろいろな料理が作られているんですね。今日は、卵をさとう・しょうゆ・みりんで味付けした「煮卵」です。ちゃんぽん麺のトッピングにしても、おいしく食べられますよ。</p>
<p>13日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯛のかば焼き風 アーモンド和え 月見汁</p>	<p>月見汁</p>	<p>今日は月見汁。月に見立てた白玉だんごが入ったお汁です。本当は、十五夜の日(今年は17日)に合わせて届けたかったのですが、調理作業の関係で少し早めに届けることになりました。秋は空気が澄んで、月がきれいに見える季節です。昔から、月を見上げながら自然の恵みに感謝の気持ちを表していたんですね。ちなみに、「十五夜の日は必ず満月」というわけではなくて、今年はその次の日(18日)が満月になるようです。</p>

<p>16日 (月)</p>	<p style="text-align: center;">【敬老の白】</p>		
<p>17日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 クリームシチュー みかんサラダ</p>	<p>マッシュルーム</p>	<p>コロンとした姿がかわいらしく、くせのない味わいが人気のマッシュルーム。なんと、世界で一番たくさん食べられているきのこのなのです。日本にマッシュルームの栽培方法が伝えられたのは、明治時代の中頃ですが、しいたけやしめじなどに比べると食べられている量は少なめです。保存のしやすさから、缶詰に加工されているものも多く、給食では、クリームシチューのような洋風の料理に使います。</p>
<p>18日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 豆と海藻のサラダ 梨</p>	<p>梨 (クイズ)</p>	<p>梨の歴史は古く、江戸時代にはすでに100種類を超える品種が栽培されていたそうです。それではクイズです。今日の梨の品種はつぎの内どれでしょうか。①幸水 ②豊水 ③二十世紀 答えは③の二十世紀です。皮が黄緑色でみずみずしく、シャキシャキとした食感が特徴の梨です。梨は吉田町や甲田町で栽培されていて、安芸高田市の特産物のひとつにもなっています。</p>
<p>19日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 広島菜とじゃこの炒め物 麩とえのきのみそ汁</p>	<p>わに</p>	<p>わにというのは、実はサメのことです。昔、海から遠い広島県の北部では、新鮮な魚を運んでくるのが難しく、さし身などめったに食べることができなかったそうです。でも、わに(サメ)だけは、長く保存することができたので、生で食べられる貴重な魚として昔から親しまれてきました。もちろん、さし身以外のわに料理もたくさん食べられています。今日はその中のひとつ「わにの甘酢漬け」です。</p>
<p>20日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) ボロニアソーセージ (保幼中) なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ</p>	<p>ボロニアソーセージ (クイズ) (中学生は30日を読んでください。)</p>	<p>ボロニアソーセージの ボロニアの由来は次のうちどれでしょうか。 ① ボロニアという町でうまれたから ② ボロニアという人が作ったから ③ ボロニアというパンに形が似ているから 答えは①のボロニアという町でうまれたからです。ボロニアソーセージは、イタリアのボローニャという町でうまれた太めのソーセージです。現在の日本の基準では、太さが36mm以上のものが、ボロニアソーセージに分類されています。</p>

23日 (月)	振替休日		
24日 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 五色和え 小魚佃煮	わさび	五色和えには、味のアクセントになるように少しだけわさびを使っています。わさびといえば、「辛い」「ツーンとくる」というイメージがありますね。給食センターで五色和えを仕上げる時も、和え物室の中はわさびの風味が広がって、「わさびがきいてるね」と話をすることがあります。でも、わさびの辛味は時間とともにとんでしまうので、みなさんが食べるころにはほんのり風味を感じるくらいに落ち着いています。
25日 (水)	ごはん 牛乳 ホキのフライ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	ホキ	ホキは、深い海にすんでいる魚です。肉食の魚で、大きな口と鋭い歯を持っていて、いわしやいかなども食べるそうです。大きなものは1メートル以上の大きさになり、見た目も迫力がありますが、あっさりとした味わいのとても食べやすい魚です。ホキは、フライ等に加工作されて世界中に出回っている魚なので、ホキだと気づかずに口にしていることも多いかもしれません。
26日 (木)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 かにかまの酢の物 紫いもチップス	むらさき 紫いも	紫いもはさつまいもの一種です。さつまいもは中身が黄色っぽい色をしているものが多いですが、紫いもは中身が紫色をしていることからその名前がつけられました。紫いもはその美しい色をいかして、タルトやまんじゅうなどのお菓子に加工作されることが多くなっています。また、粉にしてクッキーやパンの生地の色付けに使われたりすることもあります。今日は、紫いもチップス。パリパリの歯ごたえが楽しめそうですね。
27日 (金)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 青のりポテト 大根のコンソメスープ	タンドリーチキン (クイズ)	タンドリーチキンは、どこの国でうまれた料理でしょうか。①アメリカ ②イタリア ③インド 答えは③のインドです。鶏肉を、スパイスやヨーグルトに漬け込んで焼いたタンドリーチキン。本場のインドでは、「タンドール」という土の窯で焼くことからこの名前がつけました。10種類近くのスパイスを使って作られるものですが、給食では、いろいろなスパイスが混ぜられているカレー粉を使います。
30日 (月)	わかめごはん 牛乳 (小) なすのミートグラタン (保幼中) ポロニアソーセージ ツナサラダ かきたまスープ	なすの ミートグラタン (中学生は20 日を読んでくだ さい。)	なすとひき肉を炒め、ケチャップなどで味付けし、上にチーズをのせて作るミートグラタンです。ポリュームが出るように、今回はじゃがいもも入れて焼きました。秋になると、朝と昼の温度差が大きくなり、なすも真夏にとれるものより、やわらかくてみずみずしくなるそうです。食べるのが楽しみです。

