

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成27年8・9月

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立	<small>きょう はなし</small> 今日のお話	
<small>げつ</small> (月)			
<small>ついたち</small> 1日 <small>か</small> (火)	<small>びちく</small> 備蓄カレーライス <small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	<small>ぎょうしょく</small> 行事食 <small>ぼうさい ひ</small> (防災の日)	<small>きょう ぼうさい ひ ぼうさい ひ たいふう じしん さいがい</small> 今日は防災の日です。防災の日は、台風や地震などの災害があったとき <small>こころがま じゅんぴ ひ あきたかたし きゅうしょく</small> の心構えを準備するための日です。安芸高田市では、給食センターが <small>とき さいがい そな つく れいとう きょう</small> できた時、災害などに備えて、カレーを作って冷凍にしています。今日は、 <small>つか びちく ねんかん さいがい</small> そのカレーを使った備蓄カレーライスです。1年間、災害がなく、このカ <small>つか す かんしゃ ねんかん ぶ</small> レーを使わず過ごすことができたことに感謝し、これからの1年間、また無 <small>じ す すす むも ことど</small> 事に過ごすことができるよう気持ちを込めて届けます。
<small>ふつか</small> 2日 <small>すい</small> (水)	ごはん <small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳 かきたまスープ <small>さかな</small> 魚のピザ風 コーンポテト	<small>きゅうしょく かた</small> 給食の片づけ	<small>きゅうしょく</small> 給食センターでは、みなさんが暑い中でも元気に学校に來ることができ <small>こころ きゅうしょくとど た あと きゅう</small> るよう、心をこめて給食を届けています。また、みんなが食べた後、給 <small>しょく かえ しよつき しよつかん</small> 食センターに返ってきた食器や食缶などを、きれいに洗って次の日の準 <small>び きゅうしょく かえ しよつき ひとりひとり</small> 備をします。給食センターに返ってきた食器などをみると、一人一人が <small>き つかた きも つた きょう きゅう</small> 気をつけて片づけをしてくれた気持ちが伝わってくるそうです。今日も給 <small>しょく まも きょうりよく かた</small> 食のきまりを守って、みんなで協力をして片づけをしてくださいね。
<small>みっか</small> 3日 <small>もく</small> (木)	ごはん <small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳 <small>とうふ じる</small> 豆腐汁 <small>とりにく に</small> 鶏肉のさっぱり煮 <small>ふうみ</small> ピーマンのごま風味	ピーマン	<small>なつ しゆん やさい みどりいろ しゅうかく</small> ピーマンは、夏が旬の野菜です。緑色のピーマンを収穫しないでおい <small>みどりいろ あかいろ きいろ いろ いろ へんか みどりいろ</small> とくと、緑色から赤色や黄色、オレンジ色などに色が変化します。緑色 <small>み あかいろ きいろ み あま</small> の実もおいしいのですが、赤色や黄色の実の甘みがあり、ビタミンも多 <small>きょう みどりいろ あかいろ きいろ つか</small> くなるそうです。今日は緑色のピーマンと赤色と黄色のパプリカを使った <small>ふうみ あじ た</small> ピーマンのごま風味です。味わって食べてください。
<small>よっか</small> 4日 <small>きん</small> (金)	ごはん <small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳 <small>はるさめ</small> 春雨スープ <small>ぶた</small> 豚キムチ <small>やさい はるま</small> 野菜春巻き	<small>はるさめ</small> 春雨	<small>はるさめ はる ふ あめ ほそ なまえ</small> 春雨は、春に降る雨のように細いところからつけられた名前です。では、 <small>はるさめ なに し</small> この春雨は何からつくられるか知っていますか。 <small>こむぎこ ぎゅうにゆう まめ</small> ①小麦粉 ②牛乳 ③豆 <small>こた はるさめ まめ きゅうしょく りよくとうよ まめ つく はるさめ</small> 答えは③の豆です。給食では、緑豆と呼ばれる豆から作られた春雨を <small>つか ほか つく はるさめ</small> 使っています。他にも『じゃがいも』や『さつまいも』から作られる春雨もあ ります。

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成27年8・9月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう ほんし 今日のお話
なのか 7日 げつ (月)	ロールパン 牛乳 焼きそば ボイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	給食 <p>給食についてアンケートをとると、『パンや麺を使った料理を食べたい』や『焼きそばとご飯の組み合わせは量が多い』という感想がよせられます。給食では、麺の量だけだと栄養素が足りないなので、ご飯を少なめに組み合わせていましたが、今日は、焼きそばとパンを組み合わせてみました。安芸高田市給食センターでは初めての組み合わせです。今日食べた感想を教えてください。</p>
ようか 8日 か (火)	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	かむ <p>みなさんはよく噛んで食べていますか。よく噛むの“よく”は、一口に30回くらいと言われています。よく噛んで食べると、料理だけでなく、料理に入っている野菜などの味を感じることができたり、食べ物の栄養素を自分の体にしっかり取り入れやすくするなど、私たちにとてもよいことがたくさんあります。しっかり噛んで食べてみると、いつものごはんでも新しい味の発見があるかもしれませんね。</p>
ここのか 9日 すい (水)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	行事食 (重陽の節句) <p>重陽の節句は、菊の花が咲く時期なので『菊の節句』とも言われています。日本では、今から約1200年前、中国からきたばかりの菊の花がめずらしく、菊の花を使って、悪いことを追い払ったりや長生きを願ったりしていたそうです。九日の行事なので「おくんち」とも呼ばれていました。今日では、秋の収穫の祭りと合わせた長崎県の祭り『長崎くんち』が有名です。今日は、重陽の節句なので、皆さんの健康を願って菊花和えを作りました。</p>
とおか 10日 もく (木)	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイナップル	ゴーヤチャンプルー <p>ゴーヤチャンプルーのチャンプルーは、沖縄県の方言で「ごちやまぜ」という意味です。豆腐と色々な材料を炒めて作る料理です。材料によって料理の名前が変わります。今日の給食のように、にがうりを使って作るチャンプルーはゴーヤチャンプルーと言います。今日は、沖縄県の特産物のもずくを使ったスープとパイナップルを組み合わせました。暑さに負けない知恵がつまった料理です。味わって食べてください。</p>
にち 11日 きん (金)	ごはん 牛乳 たつぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	添え野菜 <p>添え野菜は、主なおかずのそばに置く野菜のことです。今日の給食の添え野菜には味がついていません。給食センターでは、野菜の味や歯ごたえを味わうことができるように、気をつけて調理をしました。そのまま食べて野菜を味わったり、魚フライやタルタルソースといっしょに食べたりしてみてください。</p>

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜スープ たन्द्रीチキン あ レモン和え	たन्द्रीチキン	たन्द्रीチキンはインドの料理で、たन्दールという土で作った窯で味をつけた鶏肉を焼いたところからつけられた名前です。たन्दールは、使っていくうちに料理の味を良くすると言われていています。たन्द्रीチキンもたन्दールによって味が変わってくるそうです。給食センターではたन्दールはありませんが、鶏肉にヨーグルトやカレー粉などで味をつけて焼きました。
15日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かんこくふう 韓国風煮 ごしきあ 五色和え れいとう 冷凍りんご	ごぼう (クイズ)	ごぼうのおいしさは、香りと旨味がポイントです。では、ごぼうの香りと旨味は、どの部分に多いか知っていますか。 ①皮の外側の部分 ②皮のすぐ下の部分 ③ごぼうの中心の部分 答え ②の皮のすぐ下の部分です。給食センターでは、ごぼうの香りと旨味が残るように気をつけて料理にしています。今日は、韓国風煮に入っています。ごぼうの香りと旨味を感じながら食べてください。
16日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じる うどん汁 さけ しおや 鮭の塩焼き だいず ひじきと大豆の煮物	にほん しよくじ 日本の食事	日本の食事は、ごはんを主食にし、ダシのおいしさがつまったお汁、主菜は魚を中心に、海藻や豆類などをたくさん取り入れてきました。日本に元気が長生きの人が多いのは、この食事にヒミツがあったのだと言われ、世界から注目をされています。今日は、昔の人から受け継がれてきた、長生きのヒミツがつまった給食です。ダシのおいしさを味わいながら、しっかりかんで食べてください。
17日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうがん 冬瓜のスープ チャプチェ あ 揚げシューマイ	とうがん 冬瓜 (クイズ)	今日は、夏が旬の冬瓜が入ったスープです。夏が旬の野菜なのに、名前を『冬瓜』と漢字で書くのは、なぜか知っていますか。 ①冬まで保存することができるから ②冬のように冷たいから ③切ってみると雪のように見えるから 答え ①の冬まで保存することができるからです。夏に収穫した冬瓜は、そのまま涼しい場所においておくと冬まで保存することができます。
18日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 や 焼きナスのそぼろあんかけ ぶどう	ぎょうじよく 行事食 しよくいく ひ (食育の日)	今日の給食は、安芸高田市で育てられた食べ物が集まっています。一年中食べることができる食べ物もあれば、今の時期だけしか食べることができない食べ物もあります。今日の給食では、『なす』と『ぶどう』が今の時期が旬の食べ物です。『ぶどう』は八千代町の四季の里で育てられたものです。今日の給食のために15日(火)から準備をしてくださったそうです。旬の地元の味を感謝していただきましょう。

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立	<small>きょう はなし</small> 今日のお話	
<small>にち</small> 21日 <small>げつ</small> (月)			<p style="text-align: center;"><small>けいろう ひ</small> 敬老の日</p>
<small>にち</small> 22日 <small>か</small> (火)			<p style="text-align: center;"><small>こくみん きゅうじつ</small> 国民の休日</p>
<small>にち</small> 23日 <small>すい</small> (水)			<p style="text-align: center;"><small>しゅうぶん ひ</small> 秋分の日</p>
<small>か</small> 24日 <small>もく</small> (木)	<p style="text-align: center;">ごはん <small>きゅうにゅう</small> 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ <small>れいとう</small> 冷凍みかん</p>	<p style="text-align: center;">トマト</p>	<p> <small>にほん</small> 日本では、<small>たものあじ</small> 食べ物の味だけでなく、<small>こんぶ</small> こんぶやかつおぶしなどで「だし」を <small>りょうり</small> として料理を作ります。「だし」が料理のおいしさの決めてになります。<small>やま</small> 洋 <small>うふうりょうり</small> 風の料理の時には、<small>にく</small> 肉や<small>さかな</small> 魚、<small>やさい</small> 野菜などの旨味が料理のおいしさの決めて になります。トマトには、<small>こんぶ</small> こんぶやかつおぶしなどと同じ旨味成分がつまっ ています。今日の肉団子のトマト煮は、肉の旨味だけでなく、<small>トマト</small> トマトの旨味 もおいしさの決めてです。味わって食べてください。 </p>
<small>にち</small> 25日 <small>きん</small> (金)	<p style="text-align: center;">ごはん <small>きゅうにゅう</small> 牛乳 つきみ汁 かぼちゃの天ぷら <small>ひろしまな</small> 広島菜とちりめんの炒め物</p>	<p style="text-align: center;">ぎょうじしょく 行事食 (お月見)</p>	<p> <small>つきみ</small> お月見には、<small>しゅうかく</small> ススキや収穫した<small>さといも</small> 里芋や<small>くり</small> 栗、<small>かざ</small> 柿などを飾ります。<small>たもの</small> 食べ物が <small>そだ</small> 育つためには、<small>たいよう</small> 太陽の光や<small>みず</small> 水、<small>つち</small> 土など、<small>しぜん</small> 自然の力が必要です。<small>あき</small> 秋にたくさ <small>ん</small> んの食べ物が収穫できたことを、<small>しぜん</small> 自然の力に感謝の気持ちを表したの <small>が</small> が、お月見の行事です。今年のお月見は、9月27日です。9月27日は日 <small>ようび</small> 曜日なので、<small>きゅうしょく</small> 給食では少し早いお月見の行事食です。<small>かんじや</small> 感謝の気持ちで いただきます。 </p>

にち 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
28日 (月)	ごはん(少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	レモン	レモンは広島県の特産物の1つです。広島県でのレモンの栽培は、今から約120年前、ネーブルの苗木に混じってきたレモンの苗木を3本植えたことから始まったそうです。今では、国産レモンの約半分は、広島県のレモンだそうです。今日は、広島県で育ったレモンの果汁を使った鶏肉のレモン風味です。
29日 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	なす	9月の9がつく日、9日、19日、29日をあわせて「みくにち」と呼んで、秋の収穫を祝う祭りをする地域があります。また、「みくにち」にナスを食べると寒い時期でも元気に過ごすことができるといわれています。給食では、9日に「ナスのみそ汁」、19日が休みだったので18日に「焼きナスのそぼろあんかけ」、そして今日29日に「なすと厚揚げの味噌煮」です。みなさんが元気に過ごすことができるように願っています。
30日 (水)	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	おむすび	今日はセルフむすびです。おむすびを作るときには、ごはんの粒がつぶれないように、やさしくのりで包むことが大切です。でも、ふんわり過ぎて、食べるときに形が崩れて食べにくくなります。おむすびを作る時の手の力がコツです。今日はきれいに洗った手で、ごはんの粒がつぶれないようにおむすびを作ってみてください。
(木)			
(金)			