

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）11月

日 曜日	献立	今日のお話
1日 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 じゃこ和え	筑前煮は、鶏肉やにんじん・ごぼう・こんにやくなどを甘辛く味付けして作る煮物です。九州の、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鹿児島県 ②宮崎県 ③福岡県 答えは③の福岡県です。筑前煮は、福岡県では「がめ煮」と呼ばれ、お正月やお祭り、結婚式などお祝い事の際によく作られます。福岡県では鶏肉とごぼうの消費量が多いのですが、それは、筑前煮をよく作るからだともいわれています。
2日 (水)	さつまいもごはん 牛乳 鯖のみそだれ 大根の酢のもの 麩のすまし汁	秋を感じさせる食べ物のひとつがさつまいもです。さつまいもには、たくさんの品種があり、現在栽培されているものだけでも40～60ほどの種類があるそうです。最近では、その食感によって「ねっとり系」「ほくほく系」「しっとり系」に分けて紹介されることもあります。今日は、安芸高田市でとれた「しっとり系」のさつまいも、「シルクスイート」を入れて炊いたごはんです。
3日 (木)	【文化の日】	
4日 (金)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ マカロニサラダ (中)かぼちゃケーキ	今年も新米の美味しい季節になりました。給食でも、11月からは新米を味わうことができます。ところで、給食に使われているお米の品種は次のうちどれでしょうか。 ①「あきろまん」②「あきさかり」③「こしひかり」 答えは②の「あきさかり」です。「あきさかり」は、今年4月から給食に使われるようになったお米なので、それまで使われていた「あきろまん」を覚えていた人が多かったかもしれませんね。「あきさかり」は、今から14年前に福井県で誕生し、最近では、安芸高田市でもたくさん作られるようになってきたお米です。

7日 (月)	ごはん(少なめ) 牛乳 あげぎょうざ ささみともやしのサラダ 焼きビーフン	ビーフン	お米には、大きくわけてふたつの種類があります。ひとつは、日本などで主に食べられている、ねばり気の強い「ジャポニカ米」。もうひとつは、ベトナムやタイなど東南アジアの国で食べられている、ねばり気の少ない「インディカ米」です。ビーフンは、この「インディカ米」を原料にして作られている麺です。
8日 (火)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 キャベツとブロッコリーの五色和え (小)お米のムース	いい歯の日	食事をおいしく食べるためには、歯の健康がとても大切です。健康な歯をつくるためにできることはいろいろありますが、よくかむこともそのひとつです。よくかむことで、歯の土台になっている骨が発達して歯並びが整います。すると、歯についての食べ物のかすもとれやすくなり、むし歯ができにくくなるというわけです。今日は「いい歯の日」です。給食でも、よくかんで食べることを意識してみたいですね。
9日 (水)	ごはん 牛乳 牛肉のみそ炒め かきたま汁	みそ	みそは、大豆にこうじ菌を合わせて作る食べ物です。こうじ菌というのは、目に見えない小さな生き物で、その働きで大豆がおいしいみそになるのです。給食のみそ汁や今日のみそ炒めには、向原町で作られているみそを使っています。地域の中で大切に作られているものを、給食で届けることができるのは、とてもうれしいことです。
10日 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 レモン和え 手づくりふりかけ	この食べ物 何かな？ (クイズ)	次の3つのヒントをもとに、何の食べ物か当ててみよう。 ① 広島県の生産量が日本一の食べ物です。 ② 10月から12月までは緑色のもの、1月から5月は黄色いものが出回ります。 ③ とてもすっぱいです。 答えはレモンです。広島県では、瀬戸内海に面した地域を中心に、レモンがたくさん栽培されていて、全国の生産量の約60%を占めています。もちろん、今日の給食のレモン和えにも、広島レモンの果汁を使っています。
11日 (金)	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き 大根のかりぼり漬け 白菜のみそ汁	のみみじ焼き	日本には、春・夏・秋・冬の季節があって、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、魚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いてみました。給食でも、深まる秋を感じてもらえるとうれしいです。

<p>14日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 親子煮 小松菜の和え物 小魚のつくだ煮</p>	<p>つくだ煮</p>	<p>つくだ煮は、江戸時代に生まれました。つくだ島という所に住んでいた漁師が、漁に出る時の保存食として作り始めたものだといわれています。小さな魚が多くとれた時には、それを使ってつくだ煮をたくさん作り、売り出すこともあったそうです。こうして、つくだ煮は広まっていき、今では魚だけでなく、貝や昆布・野菜など、数多くの食材を使って作られるようになりました。</p>
<p>15日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチチゲ 海藻サラダ りんご</p>	<p>りんご</p>	<p>今日は、広島県北部にある、庄原市高野町でとれたりんごを届けます。高野町は1年を通して平均気温が低く、昼と夜の気温の差も大きい町です。その特徴を生かして、今から約110年前にりんごの栽培が始められ、今ではりんごの町として知られています。高野町には、「アップルロード」と呼ばれる場所があり、道沿いにりんご農家がずらりと並んでいます。「アップルロード」は、9月から11月にかけて、りんご狩りを楽しむ人などでにぎわうそうです。</p>
<p>16日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁</p>	<p>れんこん (クイズ)</p>	<p>次の中で、れんこんについて当てはまるのはどれでしょうか。</p> <p>① れんこんは茎の部分を食べる野菜である。 ② れんこんの旬は春である。 ③ れんこんの穴は空気の通り道である。</p> <p>答えは①茎の部分を食べる野菜である と ③れんこんの穴は空気の通り道である です。</p> <p>②のれんこんの旬は、春ではなく、秋から冬にかけてです。今日は、安芸高田市で育った旬のれんこんをたっぷり使ってきんぴらを作りました。</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 お豆のサラダ</p>	<p>ツナ</p>	<p>ツナというのは、本来はマグロやその仲間の魚を指しますが、日本ではツナといえば、マグロの油漬け缶詰を表す言葉として広まっています。沖縄県では、ツナ缶がとても多く食べられているそうで、魚介類の缶詰の消費量が日本一になっています。</p>
<p>18日 (金)</p>	<p>もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃものから揚げ 根菜のお汁</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、自分で上手に「もぐって」食べてもらえたらと思います。</p>

<p>21日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 みそおでん ピーナッツ和え</p>	<p>おでん</p>	<p>寒い時期にぴったりの料理のひとつがおでんですね。今日は、みそで味付けしたおでんです。おでんは、串に刺した豆腐にみそをつけて焼いた「みそ田楽」という料理がもとになっていて、少しづつ形を変えて、今のような煮込み料理になりました。最近では、コンビニエンスストアでもおでんが売られています。よく売れるおでんの具は、大根・卵・こんにゃくだそうです。みんなの好きなおでんの具は何か。</p>
<p>22日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 アリゾナステーキ みかんサラダ コーンスープ</p>	<p>コーンスープ</p>	<p>今日は、コーンの甘みたっぷりのコーンスープです。給食では今まで出したことがなかったのですが、リクエストにもよく登場するメニューなので、向原中学校3年生のリクエスト給食に合わせて作ってみました。主な具材は、コーンとたまねぎとベーコンというシンプルなものにしています。最後に、小麦粉と牛乳を合わせた手づくりのルウを入れて仕上げました。みんなのイメージ通りのコーンスープになっているでしょうか。</p>
<p>23日 (水)</p>	<p>【勤労感謝の日】</p>		
<p>24日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁</p>	<p>和食の日</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ていること」「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、かつおや昆布のうま味たっぷりの汁や、魚・海藻などを組み合わせた「和食の日メニュー」です。</p>
<p>25日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 チンゲン菜のナムル</p>	<p>中国で生まれた野菜は？ (クイズ)</p>	<p>今日の給食に使われている次の野菜の中で、中国で生まれた野菜はどれでしょうか。 ① にんじん ②チンゲン菜 ③たけのこ 答えは②のチンゲン菜と③のたけのこです。その他、白菜なども中国生まれの野菜です。また、中国以外の国で生まれた野菜の中にも、中国を通して日本に伝えられたものがとてもたくさんあります。</p>

<p>28日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とり</small> 鶏のから揚げ コールスロー コンソメスープ</p>	<p>チキンスープ</p>	<p>給食<small>きゅうしょく</small>では、和風のお汁<small>わふうのおしる</small>や煮物<small>にものつく</small>を作る時は、昆布<small>こんぶ</small>・かつお節<small>かつおぶし</small>・いりこなどでだしをとっていますが、洋風のスープや煮込み料理<small>にこりょうり</small>の時には、チキンスープ<small>ちきんすう</small>を使って料理<small>りょうり</small>にうまみを加えています。チキンスープは、鶏ガラ<small>とりほね</small>(鶏の骨のこと)をコトコト<small>くわ</small>と煮て<small>つく</small>作られたもので、うま味のもとになるグルタミン酸<small>さん</small>という成分<small>せいぶん</small>がたくさん<small>ふく</small>含まれています。</p>
<p>29日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さけ</small> 鮭のレモン焼き <small>こんぶまめ</small> 昆布豆 <small>だいこん</small> 大根としめじのみそ汁<small>じる</small></p>	<p>しめじ (クイズ)</p>	<p>しめじの名前の由来は、つぎの内どれでしょうか。 ① 兵庫県姫路市<small>ひょうごけんひめじし</small>で生まれたきのこで、「ひめじ」が「しめじ」になまったから。 ② 食事の最後の締め<small>しめ</small>の料理<small>りょうり</small>によく使われるきのこだったから。 ③ 地面全体<small>じめんぜんたい</small>を占めるほどたくさんはえるから。 答えは③の地面全体<small>じめんぜんたい</small>を占めるほどたくさんはえるからです。しめじは、地面<small>じめん</small>にすき間なくびっしりとはえるきのこだったので、地面<small>じめん</small>を占めることから、「占地<small>しめじ</small>」となづけられたそうです。</p>
<p>30日 (水)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こうやとうふ たまご</small> 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え みかん</p>	<p>みかん</p>	<p>今日<small>きょう</small>のみかんは、呉市<small>くれし</small>の大崎下島<small>おおさきしもじま</small>でとれたものです。島には段々畑<small>だんだんぼたけ</small>が広がっていて、秋にはみかんがたくさん実り、島がみかん色<small>いろ</small>に染まるほどだといわれています。この様子<small>ようす</small>から、「黄金の島<small>おうごん しま</small>」という別名<small>べつめい</small>もつけられているそうです。大崎下島<small>おおさきしもじま</small>でとれたみかんは「大長みかん<small>おおちよう</small>」というブランドみかんで、甘み<small>あま</small>が強く<small>つよ</small>とても人気<small>にんき</small>があります。</p>