

きゅうしょくこんだて ひとくち れい わ ねん ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)11月**

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	
2日 (月)	ごはん(少なめ) 牛乳 さんまの竜田揚げ 柚子香和え ほうとう汁	ほうとう	ほうとうは、小麦粉で作られた平たい麺を、かぼちゃなど季節の野菜と一緒に煮込み、みそで味つけた料理で、山梨県の郷土料理のひとつです。山梨県は山が多いため田んぼが少なく、昔はお米が貴重で手に入りにくいものでした。かわりによく食べられていたのが、小麦粉で作った麺と、たっぷりの野菜で作るほうとうでした。給食のほうとう汁は、普通のうどんよりも平たいうどんが入った真だくさんのお汁です。いよいよ11月。寒さも厳しくなってくるので、温かい汁物がうれしいですね。
3日 (火)	【文化の白】		
4日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー (中)みかんゼリー	バンバンジー	バンバンジーは、ゆでた鶏肉を細く切り、練りごまなどの入ったソースをかけて食べる料理です。給食では、ゆでた野菜と合わせて食べやすくアレンジしています。バンバンジーを漢字で書くと、棒という字が使われています。もともとは、焼いてかたくなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしてから料理に使ったことからきているそうです。
5日 (木)	鮭わかめごはん 牛乳 筑前煮 アーモンドとじゃこの甘酢和え (小)みかんゼリー	筑前煮 (クイズ)	筑前煮は、鶏肉とにんじん・ごぼう・こんにやくなどを油で炒め、砂糖やしょうゆで甘辛く煮た料理です。それではクイズです。筑前煮は、どこの県の郷土料理でしょう？ ①福岡県 ②大分県 ③鹿児島県 (心の中で5つ数える) 答えは①の福岡県です。筑前煮は、地元では「がめ煮」とも呼ばれ、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。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言われています。
6日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 青じそ和え もずくのみそ汁	豚肉のしょうが焼き	豚肉のしょうが焼きは、代表的な豚肉料理のひとつですね。給食センターのしょうが焼きは、しょうが・しょうゆ・みりん・酒の他に、すりおろした玉ねぎとはちみつも加えて味付けしています。玉ねぎとはちみつを使うことで、甘みも加わり、豚肉に調味料がよくからんでおいしくなります。ごはんがもりもり食べられそうですね。寒くなると、豚肉の脂が冷えて固まりやすくなるので、冷めにくい食缶に入れて届けます。

日にち 曜日	献立		きょうはなし 今日のお話
9日 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大根のかりぼり漬け りんご	りんご	りんごの美味しい季節になりました。今日のりんごは、おとなりの北広島町の芸北地域で育ったりんごで、「陽光」という品種です。スキー場もある芸北地域では、寒暖の差が大きいので、実がしまった味の濃いりんごができるそうです。りんご農園もたくさんあります。今日は、約400個のりんごを使いました。丁寧に3回洗ったあと、切り分けていきます。数がたくさんなので、給食センターでは、りんごを切り分けて芯を取ってくれるカッターを使って作業しています。甘酸っぱい季節の味を楽しんでください。
10日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース チーズポテト 野菜スープ	バーベキューソース	給食のバーベキューソースには、砂糖・しょうゆ・酒の他に、すりおろしたりんごが入っています。りんごが入っているので、さわやかな甘みがありますね。今日は、から揚げにした鶏肉にかけていますが、肉以外にも、焼いた魚やゆでた野菜にかけてもおいしく食べられるソースです。果物は、そのまま食べても、もちろんおいしいですが、今日のように、料理のかくし味として使われることも多いです。
11日 (水)	ごはん 牛乳 鯖の柚子みそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐汁	柚子	柚子の収穫時期がやってきました。安芸高田市内の柚子の産地川根では、11月から12月上旬にかけて、収穫のピークを迎えます。今日は、川根の柚子果汁とみそで作った「柚子みそ」で、焼いた鯖を味わいます。柚子といえば、さわやかな香りが特徴ですが、なんと350種類以上もの香りの成分が含まれています。その中のひとつ「ユズノン」という成分が、あの独特な柚子らしい香りの素になっているそうです。
12日 (木)	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー おからサラダ	おから (クイズ)	今日は、おからを使ったサラダです。見た目がポテトサラダに似ているので、見間違えた人もいるかも知れませんが、それではクイズです。おからは「うの花」とも呼ばれますが、関西ではその他にも別の呼び方があるそうです。それは次のうちどれでしょう？ ①いらす ②たらず ③きらず (心の中で5つ数える) 答えは③のきらずです。おからは、包丁で切らなくても食べられることから、「切らない」という意味で「切らず」と呼ばれているそうです。
13日 (金)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 中華コーンスープ	チンゲン菜 (クイズ)	チンゲン菜は、安芸高田市内で、積極的に栽培が進められている野菜のひとつです。それではクイズです。チンゲン菜のチンゲンというのはどういう意味でしょう？ ①緑色の茎 ②太い茎 ③歯ごたえのある茎 (心の中で5つ数える) 答えは①の緑色の茎です。チンゲン菜は、50年くらい前に中国から伝わってきました。その名の通り、緑色の茎が特徴的な野菜です。

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	
16日 (月)	ごはん 牛乳 みそおでん 小松菜の梅かつお和え	しんまい きせつ 新米の季節 (クイズ)	<p>今年も稲刈りが終わり、新米が食べられる季節になりました。給食のお米も11月からは新米に切り替わっています。それではクイズです。給食で使っているお米の品種は次のどれでしょう？</p> <p>①こしひかり ②ひのひかり ③あきろまん (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③のあきろまんです。あきろまんは、今から25年くらい前に生まれた比較的新しいお米で、「さっぱりとした口当たりで程よい甘みがある」というのがアピールポイントです。</p>
17日 (火)	ごはん (小中:少なめ) 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ (小) 焼きプリン (中) かぼちゃケーキ	ポークビーンズ (クイズ)	<p>ポークビーンズは、名前の通り、豚肉(ポーク)と豆(ビーンズ)と一緒に煮込んで作られています。それではクイズです。ポークビーンズはどこの国で生まれた料理でしょう？ ①インド ②ブラジル ③アメリカ (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③のアメリカです。ポークビーンズは、アメリカの家庭料理として生まれました。給食では大豆を使うことが多いですが、本場アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いそうです。</p>
18日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	たくさんの豆腐	<p>豆腐をたっぷり使って作るマーボー豆腐。約640丁の豆腐を使って作ります。とてもたくさんの量の豆腐ですが、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、切っていきますが、3人で切っても、1時間くらいかかります。豆腐はやわらかいので、切る時も、そのあとザルに入れる時も、くずれないように気をつけながら作業しなくてははいけません。とても根気のいる作業なのです。</p>
19日 (木)	ごはん 牛乳 広島真鯛の香り焼き れんこんサラダ かきたま汁	ひろしま まだい 広島真鯛	<p>今日は、広島で育てられた真鯛を使った香り焼きです。広島県の宮島の南側に、阿多田島という島があります。空から見ると、島全体が金魚のような形をしているそうです。漁業の盛んな島で、県内産の真鯛の9割以上がこの阿多田島で養殖されています。今日の真鯛も阿多田島で育ったものです。白身魚の王様とも言われる真鯛。日本では昔から、お祝いの時には「おめでたい」ということで真鯛が登場することも多いです。うまみたっぷりのおいしい真鯛を味わってください。</p>
20日 (金)	ごはん 牛乳 広島和牛元就の とろけるビーフシチュー 白菜とみかんのサラダ	ひろしま わぎゅう もとなり 広島和牛元就	<p>今日は、広島和牛を使ったビーフシチューです。広島和牛には、代表的な4種類の銘柄がありますが、その中のひとつ、「元就」という広島和牛を使って作りました。今日の「元就」は安芸高田市内で生まれ、育てられたものです。広島和牛は、質の良いオレイン酸という脂が多く含まれていると言われています。オレイン酸は、チョコレートやオリーブオイルなどにも含まれていて、香りや口どけをよくしてくれます。やわらかい広島和牛で、「とろける」食感を楽しんでください。</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
23日 (月)			<p>【勤労感謝の日】</p>
24日 (火)	<p>もぐり寿司 牛乳 さつまいもの天ぷら ほうれん草のおひたし はんぺんのすまし汁</p>	<p>和食の日</p>	<p>11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」にちなんで、安芸高田市でも昔から食べられているもぐり寿司を作りました。さつまいもやほうれん草など、地域でとれた旬の食材を使った料理と合わせています。天ぷらにしたさつまいもは、「紅あずま」という品種です。「紅あずま」は日本国内で一番たくさん栽培されているさつまいもの品種で、ほくほくとして甘みが強いのが特徴です。</p>
25日 (水)	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 さきいかのかみかみ和え みかん</p>	<p>みかん (クイズ)</p>	<p>今日のみかんは、広島県尾道市の瀬戸田町でとれたもので、早い時期に食べごろを迎える「早生」のみかんです。それではクイズです。みかんの皮には1ミリメートルくらいの小さな粒がたくさんありますが、この中に詰まっているものは何でしょう？ ①空気 ②油 ③水分（心の中で5つ数え）答えは②の油です。みかんの皮の粒の中には、リモネンという油が詰まっています。リモネンには、みかんに虫や細菌から守る働きがあります。</p>
26日 (木)	<p>(保幼小)ごはん (中)きなこ揚げパン 牛乳 クリームシチュー シーフードサラダ</p>	<p>八千代中学校 3年生 リクエスト献立</p>	<p>今日は、八千代中学校3年生のリクエスト給食です。アンケートでたくさんのリクエストがあったものを組み合わせ、献立を考えました。アンケートに書いてもらった「給食の思い出や感想」の中には、「(コロナ対策での)休校中は、給食のおいしさに改めて気づくことができました。」というものもありました。これからも、毎日の給食を大切に作り、思い出に残る味をたくさん届けていきたい思います。</p>
27日 (金)	<p>ごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうのきんぴら 相性汁</p>	<p>相性汁</p>	<p>相性汁は、仕上げに牛乳を入れて作るみそ汁です。みそと牛乳という組み合わせが意外に相性がいいということで、この名が付けられました。ベーコンのうま味も加わって、コクのあるお汁になっています。また、ベーコンの脂が汁の上に膜のように浮かんでいることで、冷めにくくなるという効果もあります。今日はじゃがいもを入れて作っていますが、さつまいもを入れても、ほんのり甘くておいしいです。寒い時期にぴったりですね。</p>

きゅうしよくんだて ひとくち れいわ ねん ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)11月**

<small>にち ようび</small> <b>日 曜日</b>	<small>こんだて</small> <b>献立</b>	<small>きょう はなし</small> <b>今日のお話</b>	
30日 (月)	ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 韓国風煮 <small>かんこくふう に</small> 辛子和えビーフン <small>からしあ</small>	コチュジャン	<p>                         コチュジャンは、とうがらし<small>こな</small>の粉<small>こな</small>やもち米<small>ごめ</small>の麴<small>こうじ</small>などをつか<small>つか</small>ってつく<small>つく</small>られる調味料<small>ちょうみりょう</small>で、韓国<small>かんこく</small>料理<small>りょうり</small>でよくつか<small>つか</small>われます。日本<small>にほん</small>では、みそ<small>みそ</small>の一種<small>いっしゆ</small>として、とうがらしみそ<small>よ</small>とも呼ばれ、真っ赤<small>ま</small>な色<small>いろ</small>と甘辛<small>あまから</small>い味<small>あじ</small>が特徴<small>とくちょう</small>です。韓国<small>かんこく</small>の代表<small>だいひょうてき</small>的な混ぜご飯<small>ま</small>「ビビンバ」には欠かせない調味料<small>ちょうみりょう</small>で、その他<small>ほか</small>にも、煮物<small>にもの</small>や鍋物<small>なべもの</small>、炒め物<small>いたもの</small>、和え物<small>あもの</small>などにもつか<small>つか</small>われます。韓国<small>かんこく</small>では、日常<small>にちじょう</small>の食事<small>しょくじ</small>に欠かせない調味料<small>ちょうみりょう</small>となっています。                     </p>