

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)10月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 赤じそ和え もずく汁	赤じそ	<p>赤じそは、葉が赤紫色のしそです。その色味を生かして、梅干しの色づけに利用されたりしています。</p> <p>今日は、赤じそで作られたふりかけと、ゆでた野菜を合わせて作る、さっぱりとした和え物です。おとなりの北広島町では、ふりかけの原料になる赤じそがたくさん育てられていて、収穫間近の赤じそ畑は、まるで赤紫色のじゅうたんを敷いたように見え、とてもきれいです。</p>

<p>4日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のかりぼり漬け</p>	<p>かりぼり漬け</p>	<p>大根の歯ごたえを、献立の名前で表したかりぼり漬けです。大根は生でも食べられますが、給食では、安全のために火を通さなくてははいけないので、ゆで加減に注意が必要です。名前通りにかりぼりとした食感に仕上がるように、ゆでる時間や、量などを考えて作業しています。</p>
<p>5日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのフライ 切り干し大根の煮物 しめじと麩のみそ汁</p>	<p>ホキ</p>	<p>フライに使われているホキは、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、味はあっさりとしてとても食べやすいです。魚フライの原料として加工されて出回ることがほとんどで、その姿を見かけることはありません。</p>
<p>6日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 コーンサラダ (小) キャロットゼリー</p>	<p>目の愛護デー 近づく ※中学生は 8日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。ビタミンAは、「目のビタミン」とも言われ、目の健康に深く関わっています。色の濃い野菜には、体の中でビタミンAに変化して働くカロテンがたくさん含まれています。給食で毎日登場するにんじんも、色の濃い野菜のひとつです。目の愛護デーが近づいてきたので、キャロット(にんじん)ゼリーを食べて、おいしく「目のビタミン」を取り入れてみましょう。</p>
<p>7日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンソテー キャベツとじゃこのサラダ マカロニスープ</p>	<p>とりにく 鶏肉</p>	<p>給食で使っている鶏肉は、安芸高田市の高宮町で育てられたもので、ひろしま熟成鶏という種類の鶏肉です。鶏が元気に育つように、過ごしやすい環境を整えながら、日々の世話をされているそうです。今日は全部で約160kgの鶏肉(250羽の鶏から)を使いました。「食べることで、命をいただいている」ことも心にとめながら、ありがたい気持ちで食べることができたらいいですね。</p>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル (中) キャロットゼリー</p>	<p>給食の ごはんの量 (クイズ) ※中学生は 6日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>あちこちの田んぼで稲刈りも終わり、新米のおいしい季節がやってきました。給食のお米も11月から新米に切り替わるのでとても楽しみです。それではクイズです。1日の給食(約2440人分)で食べられているごはんの量はどれくらいでしょうか? ①約200kg ②約400kg ③約600kg 答えは②の400kgです。たくさんの量ですね。安芸高田市内でとれたお米「あきろまん」で炊いたごはんです。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>他人どんぶり 牛乳 小松菜の磯香和え</p>	<p>卵の大きさ (クイズ)</p>	<p>卵の大きさに関するクイズです。卵の大きさの違いについて、当てはまるものは次のうちどれでしょう。</p> <p>① 白身の量は、ほぼ同じで、黄身の大きさが違う。 ② 黄身の大きさは、ほぼ同じで、白身の量が違う。 ③ 卵のサイズが大きくなるほど、白身の量も増え、黄身も大きくなる。</p> <p>答えは②の黄身の大きさはほぼ同じで、白身の量が違います。つまり、卵の大きさの違いは、白身の量の違いによるものなのです。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 茎わかめの酢の物 豆腐汁</p>	<p>茎わかめ</p>	<p>茎わかめは、わかめの真ん中にある、茎のように見える部分です。茎といっても、実際は、水分や栄養分の通り道になっているわけではなくて、かたい芯のようなものです。昔は、かたいので捨てられたりして、食べるとしたら漁師さんくらいだったようです。コリコリとした歯ごたえを楽しみながら、カルシウムなどのミネラルも補給できるおすすめの食材です。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 大根の和風サラダ くるみちりめん</p>	<p>ちりめん (クイズ)</p>	<p>給食でちりめんを料理する前に、必ずしていることは次のうちどれでしょう？</p> <p>①ちりめんが全部で何匹いるか数える。 ②大きさごとに分ける。 ③中にごみなどが混ざっていないか確かめる。</p> <p>答えは③の、中にごみなどが混ざっていないか確かめるです。ちりめんだけでなく、ひじきや切り干し大根・干しいたけなども、使う前に中身を確認して、より安全に調理できるようにしています。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草の梅かつお和え 麩とわかめのみそ汁</p>	<p>ほうれん草</p>	<p>ほうれん草は、これから冬にかけて旬をむかえる野菜です。給食でも、安芸高田市でとれたほうれん草が登場します。夏場にもほうれん草は出回っていますが、寒い時期のほうれん草は、葉の色も濃く、ビタミンCの量は夏場の3倍にもなります。もっと寒くなってくると、甘味も増してよりおいしくなります。これからは楽しみな野菜のひとつです。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ</p>	<p>チゲ</p>	<p>韓国語で、鍋そのものや鍋料理のことをチゲといいます。今日は、キムチの入った「キムチチゲ」です。その他にもたくさんのチゲがあります。みそ味の「テンジャンチゲ」、やわらかい豆腐を辛いスープで煮る「スンドゥブチゲ」、ソーセージを辛いスープで煮る「プデチゲ」などいろいろです。鍋料理には野菜もたっぷり入れることができ、体も温まるので、これからの季節にぴったりです。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ</p>	<p>世界食料デー</p>	<p>10月16日は、「世界食料デー」で、「世界の食料の問題について考える日」とされています。地球上では、すべての人が十分食べられる量の食べ物が生産されています。それなのに、食べ物が足りなくておなかをすかせている人がたくさんいるのです。それはどうしてかという、まだ食べられるのに捨てられている食べ物もたくさんあるからです。「世界食料デー」をきっかけに、食べ物を大切にするために、自分たちができることを考えてみましょう。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>菜めし 牛乳 はっすん 甘酢和え</p>	<p>はっすん</p>	<p>はっすんは広島県の郷土料理です。季節の野菜と肉や魚などを取り合わせて作る煮物です。お祭りやお祝いの席で、お客様をもてなす料理として作られました。出来上がった料理を直径が八寸のお皿に盛りつけていたことから「はっすん」と名づけられました。寸は昔の長さの単位で、一寸は3 cm にあたり、八寸は24 cm ということになります。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鮭の塩焼き 昆布和え なめこのみそ汁</p>	<p>ハンバーグの スパイス (クイズ) ※中学生は 22日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>ハンバーグの中には、あるスパイスが入っています。それは次のうちどれでしょうか？ ①ナツメグ ②シナモン ③ローリエ 答えは①のナツメグです。ナツメグはニクズクという木の実の中にある種を粉にしたものです。ハンバーグにナツメグを加えることで、肉のくさが消え、たまねぎの甘みが引き出されるなどの効果があり、より本格的な味わいになります。ナツメグは、ひき肉を使った料理によく使われるスパイスです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め ワンタンスープ</p>	<p>ワンタン (クイズ)</p>	<p>ワンタンを漢字で書く時に使われている字は、次のうちどれでしょうか？ ①月 ②空 ③雲 答えは③の雲です。ワンタンは、漢字で「雲呑(雲を呑む)」と書きます。中国で、よいことが起こる前ぶれを表すのが雲です。白い雲のように見えるワンタンは、縁起のよい食べ物とされているのです。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼中)味付けハンバーグ お豆のサラダ キャベツのスープ (小中)カスタードプリン</p>	<p>秋味 (クイズ) ※中学生は 20日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>今日の給食の中に、秋味とも呼ばれる食べ物があります。それは次のうちどれでしょうか？ ①米 ②にんじん ③鮭 答えは③の鮭です。鮭は1年中出回っていますが、卵を産むために川をさかのぼる秋が旬です。秋にとれる鮭は特においしいので、秋を代表する味として、秋味とも呼ばれているのです。給食でもシンプルな鮭の塩焼きは人気がありますね。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 切り干し大根と ツナのとえ物 りんご</p>	<p>りんご (クイズ)</p>	<p>りんごのおいしい季節になりましたね。今日はりんごに関するクイズです。りんごの皮を切れないようにむいていったら、むいたあとの皮は、どのような形になるでしょうか。</p> <p>①真っ直ぐになる ②ひとつの大きなうず巻きになる ③ふたつのうず巻きがくっついたようになる</p> <p>答えは③の、ふたつのうず巻きがくっついたようになるです。ぜひりんごの皮むきにチャレンジして、答えを確かめてみてね。</p>
<p>26日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のもみじ焼き 野菜のおかか和え さつまいものみそ汁</p>	<p>もみじ焼き</p>	<p>秋も少しずつ深まってきましたね。給食でも秋を感じられるよう、もみじ焼きを作りました。鱈の上に、すりおろしたにんじんを混ぜたマヨネーズをのせて焼いた料理です。鮮やかなオレンジ色の焼き上がりは、色づいた木々の葉のイメージです。みそ汁には旬のさつまいもも入っていて、秋がいっぱいのご給食になりました。</p>
<p>27日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜とコーンのとえ物 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>大豆とかえりいりこをカリッと揚げて、甘辛いたれをからめた料理です。香ばしくてかみごたえのある、かみかみメニューのひとつです。いりこなど小さいものを油で揚げる時は、目の細かいざるのようなものに入れて揚げると、上手に作るができます。みんなに届けるまでに、試作もしながら出来上がった一品です。</p>
<p>28日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め 春雨の中華和え</p>	<p>チンゲン菜 (クイズ)</p>	<p>安芸高田市内では、チンゲン菜の栽培が盛んで、広島県内のチンゲン菜の生産量第1位は安芸高田市です。給食でも、チンゲン菜を使う時はいつも新鮮な地元産のものを届けてもらっています。それではクイズです。漢字で書いたチンゲン菜には、ある色を表す漢字が使われています。</p> <p>それはどれでしょうか？ ①青 ②赤 ③白</p> <p>答えは①の青です。鮮やかな緑色のことを「青々としている」と言ったりするように、チンゲン菜の緑色が青という漢字で表されています。</p>
<p>29日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン コールスロー かぼちゃのスープ</p>	<p>ハロウィン もうすぐ🎃</p>	<p>あさって10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために生まれた西洋のお祭りです。ハロウィンとイメージするものひとつにかぼちゃがありますね。中身をくりぬいて目・鼻・口をつけた「ジャック・オ・ランタン」は有名です。今日は、そんなハロウィンにちなんだ、かぼちゃのスープです。</p>

