

給食献立 一口メモ 2023年 7月

日曜日	献立	今日のお話	
3日 (月)	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味 ごぼうのきんぴら 麩と油揚げのみそ汁	小いわし (クイズ)	今日は、揚げた小いわしに、ほんのりと赤じその風味をつけました。ここでクイズです。今日はそれ以外にも小いわしが使われている料理があるのですが、どれでしょうか。……。 答えはみそ汁です。みそ汁には、「小いわしを干したいりこ」でとった、だしが使われているからです。給食でみそ汁を作る日には、調理室の中いっぱいに、だしのいい香りが広がります。
4日 (火)	ごはん 牛乳 肉豆腐 大根の和風サラダ	きゅうりの 季節	安芸高田市でとれたきゅうりを、給食でもたくさん使っています。ところで、英語で「as cool as a cucumber (アズ クール アズ ア キューカンバー)」という表現があるのですが、日本語に訳すと「きゅうりのように冷静で落ち着いている」という意味になります。きゅうりには水分がたっぷりとふくまれているので、体をひんやりとさせてくれるので、「冷静で落ち着いている」様子をイメージさせるのかもしれない。
5日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 かきたま汁	「さっぱり」 の ひみつ	今日は「鶏肉のさっぱり煮」です。「さっぱり」とさせるひみつは、味つけに酢を使うことです。酢を入れることでさわやかさが加わり、食欲のない時でも食べやすくなります。また、酢には体の疲れを取り除いたり、細菌が増えるのを防いだりする働きもあるので、給食でもいろいろな料理に、うまく取り入れていきたいと思っています。
6日 (木)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー スパゲッティサラダ	スパゲッティ	今日は、スパゲッティサラダです。スパゲッティには、イタリア語でひもという意味があります。その名前の通り、丸くて細長いひものようなパスタです。日本では、どんな太さのものでも、スパゲッティと呼ばれることが多いのですが、イタリアでは、スパゲッティと呼ばれるのは、直径が1.9~2ミリメートルくらいのもので、太さが違うものには、スパゲッティニやフェデーニなど、別の呼び方があります。さすがパスタの本場イタリアですね。
7日 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの夏野菜あんかけ 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー	七夕と そうめん	今日は七夕です。昔、七夕の行事では、「さくべい」というお菓子を供え、健康を願って食べていました。「さくべい」は、小麦粉をこねて縄の形にねじり、油で揚げたものです。それが、後に「そうめん」へと変化し、七夕に「そうめん」を食べるという習慣が生まれたそうです。給食はもちろん「七夕メニュー」です。たくさんの星を見つけながら食べてくださいね。

<p>10日 (月)</p>	<p>いりこ菜飯(少なめ) 牛乳 焼きそば 海藻サラダ</p>	<p>焼きそば</p>	<p>日本では、家庭料理や飲食店などのメニューとしてもおなじみの焼きそば。焼きそばのルーツは、中華麺を炒めて作った、中国の焼麺という料理です。この焼麺をもとにして、日本でソース焼きそばが生まれました。焼きそばは、鉄板と材料があれば簡単に料理できることから、屋外のお祭りなどでも人気の高いメニューです。最近では、いろいろなグルメイベントでも、たくさんのご当地焼きそばが登場していますね。</p>
<p>11日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チンゲン菜のナムル (小中)ミニトマト</p>	<p>ミニトマト</p>	<p>おとなりの北広島町でとれた「サンチェリーピュア」という種類のミニトマトを届けます。真っ赤でツヤツヤ。とてもおいしそうですね。小さいトマトのことを、日本では「ミニトマト」や「プチトマト」と呼びますが、これは日本で生まれた呼び方なので、残念ながら海外では通じないそうです。ちなみに、アメリカでは「チェリートマト」と呼ばれています。チェリーというのはさくらんぼのこと。確かに似ていますね。</p>
<p>12日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ</p>	<p>鱈の パン粉焼き</p>	<p>マヨネーズなどで味つけした鱈にパン粉をつけ、こんがり焼いた料理です。パン粉をカリッとした食感に仕上げるため、焼く前にオリーブオイルを上からかけるのがポイントです。たくさん量を扱うので、下味をつける時に身がくずれたりしないよう、気をつけながら作業しています。</p>
<p>13日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 梅かつお和え</p>	<p>卵 (クイズ)</p>	<p>卵が日本で食べられるようになったのは、江戸時代からだと言われています。それではクイズです。江戸時代に売り出された、卵に関するあるものとは次のうちどれでしょうか。 ① 卵料理だけを集めた本 ② 卵料理専用の鍋 ③ 卵の保存用の入れ物 答えは①の卵料理だけを集めた本です。その本は、「卵百珍」というタイトルで、100種類以上の卵料理が紹介され人気になりました。</p>
<p>14日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの天ぷら ひじきと大豆の炒り煮 小松菜と豆腐のみそ汁</p>	<p>ひじき</p>	<p>周りを海に囲まれている日本では、昔からいろいろな海藻が食べられてきました。縄文時代や弥生時代の遺跡から発掘された土器に、ひじきのような海藻がついていたこともあり、その頃からすでに日本ではひじきが食べられていたようです。給食では、広島県内の海でとれたひじきを使っています。</p>

<p>17日 (月)</p>	<p>【海の白】</p>		
<p>18日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小)夏野菜のミートグラタン (保幼中)焼きウインナー アーモンドサラダ 豆乳スープ</p>	<p>パプリカ (クイズ) ※中学生は 24日を読んで ください</p>	<p>パプリカは6月から9月が旬の野菜です。今日は、赤いパプリカをグラタンに入れました。それではクイズです。パプリカには赤や黄色以外にもいろいろな色のものがあります。本当にあるのは次のうちどれでしょうか。①白 ②黒 ③紫 答えはなんと①②③全部です。品種や収穫時期の違いによって、たくさんの色が生まれるようです。おもしろいですね。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>ごもくあなご飯 牛乳 昆布和え けんちん汁</p>	<p>あなご (クイズ)</p>	<p>あなごの名前の由来は次のうちどれでしょうか。 ① 漁師のあなごさんが、最初につかまえたから。 ② あなごという町で、たくさんとれていたから。 ③ 海の岩穴や、砂に掘った穴にすんでいるから。 答えは③の穴にすんでいるからです。 瀬戸内海でとれるあなごをたっぷり使った「あなご飯」は、広島県を代表する郷土料理のひとつです。給食では少しアレンジして、にんじんやごぼう、卵などを加えた、「ごもくあなご飯」を作りました。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>シーフードカレーライス 牛乳 コーンサラダ (保幼小)冷凍ピーチ</p>	<p>もも桃 ※中学生は 31日を読んで ください</p>	<p>今日は冷たい桃のデザートです。ところで、桃には割れ目がありますね。どうしてだろうと思ったことはありませんか。この割れ目の内側には、桃の実に養分を運ぶための管が通っています。管の周りには、運ばれてくる養分のおかげでどんどん大きくなりますが、管の部分は成長しにくいそうです。つまり、成長の遅い部分が割れ目のように見えているのです。 いよいよ明日から夏休みが始まります。充実した時間を過ごしてくださいね。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 なすと厚揚げのみそ煮 もやしのごま酢和え</p>	<p>なす</p>	<p>夏から秋にかけて収穫されるなす。夏にとれるものは、強い日差しをあびることで、皮が厚く実の詰まった、食べごたえのあるなすになります。秋にとれるものは、昼と夜の温度差が大きくなるため、やわらかくてみずみずしく、甘味のあるなすになります。同じ野菜でも、季節によって味わいが変わってくるのが不思議ですね。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ゆで枝豆 マカロニスープ</p>	<p>この野菜何？ (クイズ) ※中学生は 18日を読んで ください</p>	<p>次のヒントをもとに、この野菜が何かを当ててください。 ヒント①形が丸いことから、球菜とも呼ばれます。 ヒント②日本には、オランダから伝わってきました。 ヒント③シュークリーム「シュー」というのはフランス語で、この野菜のことをさしています。 答えは「キャベツ」です。給食でもおなじみのキャベツ。1年を通して、たくさんの料理に使われています。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮 チョレギサラダ</p>	<p>焼き豆腐</p>	<p>焼き豆腐は、水気を切った豆腐の両面を軽くあぶって焼き目をつけたものです。豆腐に比べてくずれにくく、すき焼きをはじめ、煮物や炒め物など様々な料理に使われます。家でも簡単に作ることができます。ポイントは、豆腐の水気をしっかりと切ること。あとは油をひいたフライパンでこんがり焼くだけです。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんす ピーナッツ和え 麩のすまし汁</p>	<p>がんす</p>	<p>がんすは、魚のすり身とたまねぎ、とうがらしを混ぜ、まわりにパン粉をまぶして揚げたものです。呉市や広島市の西区などで主に作られています。がんすは、古くから使われてきた広島の方言で、「～です」「～でございます」という意味です。昭和の初め頃、呉市のかまぼこ屋さんが、「普段からみんなに親しまれ、よく使われているがんすという言葉、商品の名前にしよう。」と思いついたそうです。今日は、広島名物のがんすを手作りしてみました。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 相性汁</p>	<p>夏バテ予防</p>	<p>ビタミンB1が豊富にふくまれている豚肉は、夏バテ予防に効果的な食べ物のひとつです。ビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれていて、体の中でエネルギーを作り出すのを助けてくれるのです。さらに、ねぎやにらやにんにくなどを豚肉と組み合わせると、夏バテ予防効果がさらに高まると言われています。今日の豚しゃぶにもねぎが入っているので、効果はバッチリですね。</p>
<p>28日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉だんごと野菜のトマトスープ煮 お豆のサラダ とうもろこし</p>	<p>とうもろこし</p>	<p>安芸高田市の旬の野菜とうもろこしです。「おおもの」という品種で、その名の通り大きく実るのはもちろん、甘みも強く、端っこの部分まで粒がしっかりとつまっているのが特徴です。とうもろこしにはひげのようなものがついていて、よく見るとひとつひとつの粒の先まで伸びています。実はこのひげはめしべなのです。ですから、ひげの数と実の数は同じなのですが、実際に確かめるのは大変そうです。</p>

<p>31日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ コールスロー コンソメスープ (中)冷凍ピーチ</p>	<p>じゃがいも <u>※中学生は</u> <u>20日を読んで</u> <u>ください</u></p>	<p>今年も、安芸高田市産のじゃがいものシーズンがやってきました。給食で使うのは、「メークイン」と「シンシア」という種類のじゃがいもです。じゃがいもは、ビタミンCが豊富な食べ物で、フランスでは、「大地のりんご」と呼ばれています。実際のビタミンCの量は、りんごよりもじゃがいもの方が、5倍も多いです。</p>
--------------------	---	--	---