

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3年(2021年)3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
1日 (月)	セルフおむすび (手づくりふりかけ・焼きのり) 牛乳 肉じゃが タコーンサラダ	ふりかけ	ふりかけの歴史は、今から約100年前にさかのぼります。大正時代の初め頃、熊本県の薬剤師吉丸末吉さんが、日本人のカルシウム摂取量が少ないことを心配し、小魚を丸ごと乾燥させて粉にして食べることを思いつきました。そして、粉にした小魚に調味料やごま・のりなどを加え、魚の臭みを消すことで、ごはんにふりかけて食べられるように考え出したのが始まりだと言われています。今日のふりかけは、小魚のちりめんにかつおぶしや塩昆布・ごまを加え、ごはんに合うように味付けしています。焼きのりと合わせて、おむすびにして楽しんでください。食べる前の、丁寧な手洗いを忘れずに。
2日 (火)	クロワッサン 牛乳 イタリانسパゲティ ツナサラダ (小)伊予柑ゼリー (保幼中)いちご	いちご (クイズ) (小学校は 11日を読んで ください)	いちごがたくさん出回る時期といえば、昔は5～6月頃でしたが、最近ではビニールハウスで栽培されるなど、技術も進歩し、12月頃から食べられるようになりました。それではクイズです。いちごにはたくさんの品種がありますが、生産量日本一のいちごの品種は次のうちどれでしょう。 ①あまおう ②とちおとめ ③さがほのか (心の中で5つ数える) 答えは②のとちおとめです。とちおとめは、栃木県でうまれたいちごの品種です。ちなみに、栃木県は、いちごの生産量が日本一の県です。
3日 (水)	春らし 牛乳 えびの天ぷら 菜の花和え 沢煮 椀 (小中)ミニ桜もち (保幼)桃の花ゼリー	桜もち	今日は、桃の節句(ひなまつり)ということで、華やかな色合いのちらしずしや菜の花を使った和え物など、春らしい献立でまとめてみました。デザートは桜もちです。桜もちは見た目だけでなく香りも楽しめる和菓子です。生の桜の葉に香りはありませんが、塩漬にすることであの独特な香りが出てきます。それを巻くことで、おもちに香りを移しているのです。さらに、おもちを包むことで乾燥を防いだり、桜の葉の塩味であんの甘みを引き立てたりと、たくさんの役目を持っています。
4日 (木)	ごはん 牛乳 鯛のあけぼの焼き 大根の甘酢漬 かきたま汁	鯛の あけぼの焼き	鯛のあけぼの焼きは、もうすぐ卒業や学年の締めくくりをむかえるみなさんへの、お祝いの気持ちを込めた料理です。広島県の阿多田島で育てられている鯛を使いました。鯛は、お祝いの席に欠かせない魚のひとつですね。あけぼのというのは、夜がほのぼのと明けていく夜明け頃のことです。これから新しい1日が始まるという希望あふれる空の色合いを、鯛の上ののせた鮮やかなソースで表しています。
5日 (金)	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 赤じそ和え 豆腐のみそ汁 (中)米粉の桃タルト	赤飯 (保幼小は 18日を読んで ください)	今日は卒業お祝い献立です。赤飯の赤色は、太陽を表す縁起の良い色、幸せになる色、魔よけになる色とされ、日本では昔から、祝い事や祭り、節句などのおめでたい行事の時に食べられてきました。最初は赤米を使って作られていたようですが、江戸時代の中頃から、今のように白いお米と小豆で作られたものが赤飯として食べられるようになりました。「卒業するみなさんが、これからも健康で活躍できますように！」と願いを込めています。

日にち 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
8日 (月)	ごはん 牛乳 ココロおでん 五色和え しらぬい	厚揚げ	厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げて作られています。外側は香ばしく揚げられていますが、中身は豆腐の状態のままなので、「生揚げ」とも呼ばれます。給食の厚揚げは、絹ごし豆腐を揚げて作ったもので、柔らかくなめらかな食感です。厚揚げは、今日のように、おでんなど煮物の具材として使うだけでなく、そのまま焼いて、ねぎやしょうがをのせて食べてもおいしいです。
9日 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 中華コーンスープ	ぎょうざ	こんがり焼いたり、揚げたりしたぎょうざはおいしいですね。ぎょうざは中国生まれの料理ですが、本場の中国では、ゆでて食べる水ぎょうざが主流なのだそうです。しかも、日本では、ぎょうざをおかずとして食べますが、中国ではごはんと同じように主食として食べるそうです。だから、日本のぎょうざの皮の厚さに比べると、中国のものは分厚くて食べごたえがあります。分厚い皮をごはんのような主食として味わっているというわけです。同じ料理なのに、国によって少しずつ食べ方が変化しているのも面白いですね。
10日 (水)	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え みそだんご汁	おかか	「おかか」というのは、かつお節のことです。かつお節が誕生した室町時代には、塊の状態のかつお節のことを「かか」と言い、それに丁寧に「お」をつけて、「おかか」と呼んでいたそうです。今では、それを削ったり味付けしたものも含めて、「おかか」と呼んでいますね。おかか和えは、野菜とかつお節を混ぜて、醤油と砂糖で味付けした料理です。かつお節には、うま味成分のイノシン酸が含まれていて、料理をよりおいしくしてくれます。
11日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 チーズサラダ (小)いちご (保幼中)伊予柑ゼリー	キャベツ (小学校は 2日を読んで ください)	給食でもおなじみの野菜であるキャベツは、江戸時代に日本へ伝わったと言われています。しかし、当時の人々には味が好まれず、おもに観賞用として栽培されていたのだそうです。お正月に向けてたくさん見かける「葉ぼたん」は、キャベツの仲間なので、江戸時代に伝わってきた時の観賞用のキャベツの名残りのようなものです。今では、大きく分けて「寒玉」と「春系」という2種類のキャベツが作られ、1年中食べられる人気の野菜となりました。
12日 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	切り干し大根 (クイズ)	切り干し大根は、大根を細長く切って乾燥させたものです。昔から、野菜の収穫量が減る冬場にも食べられる保存食としても親しまれてきました。それではクイズです。切り干し大根の生産量が日本一の県は、次のうちどこでしょう。 ①宮崎県 ②熊本県 ③鹿児島県 (心の中で5つ数える) 答えは①の宮崎県です。全国で食べられている切り干し大根の約9割が宮崎県で生産されています。切り干し大根は、毎年12月中旬から3月上旬にかけて作られます。切り干し大根は、寒い時期の乾いた空気の中で干すことでおいしく出来上がるのです。

<p>にち ようび 日 曜日</p>	<p>こんだて 献立</p>	<p>きょう はなし 今日のお話</p>	
<p>15日 (月)</p>	<p>ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 アーモンド和え 清見オレンジ</p>	<p>どんぶり</p>	<p>井戸の「井」という漢字の真ん中に「、」をつけると「丼」という漢字になります。 井戸の中に物を落とすと「どぶん！」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と読むようになったそうです。本格的などんぶり料理がうまれたのは江戸時代からで、「天どん」が最初のどんぶり料理だという説もあります。その後明治時代には、「牛どん」や「親子どん」なども誕生し、今では数えきれないほどたくさんのだんぶり料理が食べられるようになりました。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香味揚げ 噛みってる！GoGo炒め もずく汁</p>	<p>せん切り (クイズ)</p>	<p>みそ味のきんぴらごぼう「噛みってる！GoGo炒め」です。せん切りにしたごぼうやにんじんの歯ごたえがポイントです。それではクイズです。フランス語ではせん切りのことを、何と呼ぶでしょう。 ①アンヌ ②マリアヌ ③ジュリエヌ (心の中で5つ数える) 答えは③のジュリエヌです。これは、ジャン＝ジュリアンという、フランスの名コックさんの名前にちなんだものです。フランスでは、せん切りにした野菜を入れたコンソメスープは、「コンソメジュリエヌ」と呼ばれます。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (中)牛乳かん</p>	<p>きくらげ (クイズ)</p>	<p>コリコリとした食感が食欲をそそるきくらげ。木にはえるくらげのような食感の食材ということで、この名前がつけられています。きくらげは乾燥させたものを水につけ、もどしてから料理に使います。それではクイズです。ベトナムでは、きくらげのことをナムメオ(nammeo)と呼ぶそうですが、ナムメオにはどういう意味があるでしょう。 ①猫のきのこ ②犬のきのこ ③豚のきのこ (心の中で5つ数える) 答えは①の猫のきのこです。どうして猫のきのこと呼ばれているのかは、わかりませんが、ユニークな呼び方ですね。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし なめこ汁 (保幼小)米粉の桃タルト</p>	<p>みそ (クイズ) (保幼小は5日を読んでください)</p>	<p>クイズです。「みそ」がつくことわざで、自分で自分のことをほめたり、自慢したりすることを、何というでしょう。 ①それがみそ ②手前みそ ③みそをつける (心の中で5つ数える) 答えは②の手前みそです。昔はほとんどの人が自分の家でみそを作っていて、「うちのみそが一番うまい！」ということからできたことわざです。給食のみそ汁に使うみそは、安芸高田市内で作られているものです。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大根のかりぼり漬け 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>かりぼり漬け</p>	<p>大根の歯ごたえを献立名で表した「かりぼり漬け」です。給食では、大根もゆでて使うのですが、「かりぼり」とした食感が失われないように、ゆで時間や、冷やすまでの時間を調節しながら、作業しています。「かりぼり」だけでなく、「さくさく」「つるつる」「ふわふわ」「とろり」など、食べ物や料理の食感を表す言葉は他にもたくさんあります。料理のことを伝える時などに使ってみると、様子やおいしさがより分かりやすくなりそうですね。</p>

日にち 曜日	献立	今日のお話	
22日 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き わけぎのめた はんぺんのすまし汁	めた	「ねぎに似ているけどねぎじゃない…」そんなわけぎの生産量は、広島県が日本一。そして、わけぎで作る「めた」は、広島県の郷土料理のひとつです。給食では毎年3月の恒例メニューとなっていますが、残念ながら、苦手だという声をたくさん聞きます。確かに、酢みその味つけは、子どもの頃には食べにくいなあと感じられるのかもしれません。それでも大人になれば、なぜかおいしく食べられたりすることもあります。今はまだ、「ちょっと食べにくいめた」が、「おいしい味」になる日が来るといいなと思います。
23日 (火)	コッペパン クリームシチュー 豆と海藻のサラダ みかんジュース (牛乳なし)	コッペパン	コッペパンは、日本で生まれたパンです。学校給食の主食が主にパンだった時代にはよく出されていました。甘みなどが強い味付けパンとは違ってシンプルな味わいなので、どんなおかずと組み合わせても食べやすいです。今日は、コッペパンにつけるジャムなどが付いていませんが、クリームシチューやサラダ、みかんジュースと合わせて、いろいろなおいしさを発見してもらえたらと思います。
24日 (水)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ささみともやしのサラダ はるか	はるか (クイズ)	今日の果物は、はるかです。まるでレモンのような色合いなので、見た感じで「酸っぱいのかな?」と思ってしまいますね。でも、実際は酸味もおだやかで優しい甘みとさわやかな香りがあり、とても食べやすいです。それではクイズです。柑橘類には、とてもたくさんの品種があって、名前もユニークでバラエティーに富んでいます。次の中で実際にはまだ無い柑橘類の名前はどれでしょう。 ①あすみ ②ひろみ ③かんぺい (心の中で5つ数える) 答えは②のひろみです。ひろみという柑橘類は今はありませんが、そのうちに誕生するかもしれませんね。
25日 (木)	ごはん 牛乳 ひとロステーキ チーズポテト レタスのスープ	レタス	安芸高田市産のレタスは、今が旬。4月の中頃までたくさん出回ります。新鮮なレタスは、茎のところを切ると、そこから白い汁が出てきます。白い汁の中には「ラクッコピコリン」という成分が含まれていて、これは、気持ちを落ち着かせたり、眠気を誘ったりする成分だそうです。イギリスの絵本の中には、うさぎたちがレタスを食べ過ぎて眠ってしまうというエピソードもあります。ヨーロッパでは昔から、レタスを食べることでよく眠れるという言い伝えがあり、薬としても利用されてきたようです。