

給食献立 一口メモ 2024年 10月

日曜日	献立		今日のお話
1日 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのごま風味 じゃがいものみそ汁	ごま	ごまは、昔から日本で育てられ、奈良時代にはごまをしばったごま油を料理に使っていました。ごまには、白ごま、黒ごま、金ごまの3種類があります。ごまの皮は固いため、そのまま食べるよりも、すりつぶして食べたほうが消化されやすいです。キャベツのごま風味には、ごま油と白ごまを使っています。
2日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう りんご	りんご (クイズ)	クイズです。日本には、りんごの品種は何種類あるのでしょうか。 ①約1000種類 ②約2000種類 ③約3000種類 答えは②の約2000種類です。今日のりんごは、北広島町で育てられたシナノスイートと秋映という品種です。
3日 (木)	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ごぼうのきんぴら もずく汁	鯖	鯖を使った昔からの言葉に「鯖を読む」というものがあります。昔、鯖はいたみやすく、急いで数えていたため、数え間違いが多かったそうです。そこから、数をごまかすという意味で「鯖を読む」という言葉が使われるようになりました。 給食センターでは、数を間違えないように2人で確認しながら食缶に入れていますよ。
4日 (金)	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物 小松菜とかにかまの和え物 くるみちりめん	がんもどき (クイズ)	がんもとは、がんもどきのことです。クイズです。がんもどきは何からできているでしょう。 ①魚 ②鶏肉 ③豆腐 答えは、③の豆腐です。がんもどきは、豆腐に野菜などを入れて、丸め、油で揚げて作ったものです。煮物には、一口サイズのがんもどきを使っています。がんもどきが煮物の汁を吸っているのです。かむと煮物の味がじゅわっと口の中に広がります。

給食センターに実習にきていた  
大学生が考えてくれました。

<p>7日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポトフ 大豆のサラダ (小) キャロットゼリー</p> <p>給食センターに実習にきていた 大学生が考えてくれました。</p>	<p>キャロット ゼリー (中学生は <u>10日を読んで ください</u>)</p>	<p>10月10日の目の愛護デーにちなんでキャロットゼリーを作りました。(小学生はここから読んでね⇒10月10日の目の愛護デーにちなんで少し早いですがキャロットゼリーを作りました。)今日のデザートに使っているにんじんは、カロテンというものがたくさん含まれています。カロテンは、体の中で目の健康を守る働きをするビタミンAというものに変わります。にんじんの他にも目の健康を守る野菜には、トマトやほうれん草などがあります。目を大切にしていきたいですね。</p>
<p>8日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 豆腐の中華スープ</p>	<p>にら</p>	<p>にらは、昔は薬として食べられていました。今では、消化を助けたり、体を温めたりする働きがあるため、スタミナ食材として料理に使われています。見た目は青ねぎに似ていますが、にらは、葉が平らという特徴があります。 今日は豆腐の中華スープに使っていますよ。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 切り昆布の炒り煮 そうめん汁</p>	<p>あぶらあ 油揚げ</p>	<p>油揚げは、豆腐を薄くのぼし、油で揚げて作ったものです。 江戸時代に作られるようになった油揚げは、地域によって厚さや形が違います。 よく見る油揚げのほかにもどのような油揚げがあるのか調べてみても面白いかもしれませんね。</p>
<p>10日 (木)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 野菜とちくわの和え物 (中) キャロットゼリー</p>	<p>しょう油 (クイズ) (中学生は <u>7日を読んで ください</u>)</p>	<p>料理に欠かすことができないしょう油。しょう油には濃口しょう油と淡口しょう油があるのを知っていますか。クイズです。濃口しょう油と淡口しょう油のうちどちらが塩を多く使っているでしょう。 答えは淡口しょう油です。名前だけ聞くと濃口しょう油のほうが淡口しょう油より塩が多そうですが実は逆なのです。給食では、色が薄いかきたま汁には、淡口しょう油、色が濃い野菜の和え物には濃口しょう油を使っていますよ。</p>
<p>11日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 ごまじゃこ和え</p>	<p>さといも</p>	<p>いもと聞くとじゃがいもやさつまいもを思い浮かべる人が多いかもしれませんね。しかし、昔は、いもと言えばさといもでした。なんと日本で米が食べられる前からさといもが食べられてきたのです。 さといもという名前は、人が住んでいる里で作るいもというところからつけられたそうです。 今日は、秋から冬が旬のさといもが入ったそぼろ煮を作りました。</p>

14日 (月)			
15日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 いかとブロッコリーの サラダ ミニフィッシュ	鶏肉	鶏肉は、世界で一番たくさん食べられている肉です。鶏肉には、大きくわけて、ももや胸、ささみ、手羽があります。また、骨は「鶏ガラ」といっておいしいスープがとれます。今日の鶏肉と野菜のトマト煮にはもも肉を使っています。もも肉は、煮込んでも固くなりにくいので、今日のようなトマト煮にぴったりです。 全部で約64kgの鶏肉を使いました。
16日 (水)	ひじきとツナの 炊き込みごはん 牛乳 コロコロおでん ほうれん草とコーンの和え物	炊き込み ごはん	炊き込みごはんは、名前の通り、具材を米と一緒に炊き込んだごはんのことです。大阪では、かやくごはんとも言います。 今日は、ひじきやツナなどの具材とご飯と一緒に炊きました。隠し味に昆布茶も入っていますよ。気づいたかな。
17日 (木)	ごはん 牛乳 ホキの香味揚げ みるくおから しめじと麩のみそ汁	しめじ (クイズ)	クイズです。しめじの名前の由来は次のうちどれでしょう。 ①地面全体を占めるほどたくさんはえるから ②兵庫県にある姫路市でよくとれるから ③しめじという人が初めて見つけたから 答えは①の地面全体を占めるほどたくさんはえるからです。しめじは「香りまつたけ味しめじ」ということわざがあるほど、味や歯ごたえがいいとされています。 しめじの歯ごたえを楽しみながらみそ汁を味わってみてはいかがでしょうか。
18日 (金)	ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ (小) さつまいものケーキ	さつまいも <u>(中学生は          23日を読んでください)</u>	甘くてホクホクとした食感が魅力の「さつまいも」は、なんと熱帯アメリカで生まれました。 さつまいもは、10月～1月頃に食べごろを迎える秋の味覚でもあります。実際に収穫される時期は、8月～11月頃です。収穫されたばかりのさつまいもは、水分が多く、甘みが少ないため、2～3か月ほど置くことで甘みが増し、秋に食べごろを迎えます。今日は、さつまいものペーストを使ってケーキを作りました。

給食センターに実習にきていた  
 大学生が考えてくれました。

<p>21日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏じゃが 茎わかめの酢のもの</p>	<p>この食べ物は何？ (クイズ)</p>	<p>クイズです。キタアカリ、シンシア、メークインなどの種類がある食べ物は何でしょう。 ①米 ②じゃがいも ③小麦 答えは②のじゃがいもです。じゃがいもには、丸くてでこぼこしている種類と細長くつるつるしている種類とがあります。給食では、皮などがむきやすいように、シンシアやメークインといったつるつるしている種類のじゃがいもを使っています。</p>
<p>22日 (火)</p>	<p>うずみ(ごはん+汁) 牛乳 小いわしの赤じそ風味 レモン和え</p>	<p>うずみ</p>	<p>うずみは、広島県福山市の郷土料理です。江戸時代に具をごはんの下に「うず」めて、質素に見せかけて食べたことが始まりといわれています。今では、旬の食材を「幸福、宝」に見立て、幸や宝を掘り出しながら食べる幸福感あふれる食べ物として知られています。ぜひ、みなさんもお飯を汁にのせて食べてみてくださいね。</p>
<p>23日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め チョレギサラダ (中) さつまいものものケーキ</p>	<p>食品ロス削減 月間 (中学生は <u>18日</u> <u>読んで</u> <u>ください。</u>)</p>	<p>10月は食品ロス削減月間です。これは、食べ物を大切にしていこうという月間です。 食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。 この機会に自分になにができるか考えてみるのもいいかもしれませんね。</p>
<p>24日 (木)</p>	<p>ビーンズカレーライス 牛乳 コーンサラダ</p>	<p>カレー</p>	<p>カレーには、大きく分けてスープのようにさらさらのインド式のカレーと、とろみがついたイギリス式のカレーとがあります。給食のカレーは、イギリス式のカレーですね。 カレーの具材は、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、肉を使うことが多いですが、今日はひよこ豆も入れてみました。豆が苦手な人もカレーの味で食べやすいのではないのでしょうか。</p>
<p>25日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚のしょうが炒め 小松菜のおかか和え かきたま汁</p>	<p>ふわふわたまご のひみつ</p>	<p>かきたま汁には、ふわふわの卵が浮いていますね。 作るときには、卵と酒、片栗粉をよく混ぜて、あたたためておいた汁の中に回し入れます。 片栗粉を入れることでふんわりとしたかきたま汁になります。 汁に卵を入れた後、かき混ぜすぎるとたまごの形が小さくなりすぎてしまうため、混ぜすぎないのもポイントですよ。</p>

給食センターに実習にきていた  
大学生が考えてくれました。

<p>28日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ コンソメスープ</p>	<p>チーズ</p>	<p>チーズがどのようにして作られ始めたのかは、いろいろな説がありますが、そのうちのひとつを紹介します。</p> <p>昔、アラビアの商人が長旅に備えて水筒にヤギの乳を入れ、ラクダの背にくくりつけ旅にでました。暑い砂漠を歩き、のどがかわいたため、水筒をあけてみたところ、白い塊になっていました。それがチーズでした。</p> <p>そのほかの説を調べてみても面白いかもしれませんね。</p>
<p>29日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 もやしのナムル 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>ナムル</p>	<p>「ナムル」とは、野菜や山菜をゆでて味付けをしたものです。韓国では、食事に欠かすことができないおかずで、常に冷蔵庫の中にあるそうです。</p> <p>もやしのナムルは、毎年中学3年生を対象に行っているリクエスト給食でたくさんの人からリクエストがあがるほど人気のメニューですよ。</p>
<p>30日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 すき焼き風煮 れんこんのみそマヨ和え みかん</p>	<p>みかん (クイズ)</p>	<p>みかんの皮をむくと小さな実が出てきますね。その実を房と数えることができます。クイズです。ひとつのみかんには何房あるでしょう。</p> <p>①約5房 ②約10房 ③約20房</p> <p>答えは②の約10房です。みかんの房の数は、皮をむかなくても簡単に数えることができるのです。ヘタを取って、そのくぼみにある白い線の数と房の数が大体同じだと言われています。確かめながら食べてみると面白いかもしれませんね。</p>
<p>31日 (木)</p>	<p>(保幼) ごはん (小中) ピタパン 牛乳 マスタードチキン コールスロー かぼちゃのスープ</p>	<p>ピタパン</p>	<p>今日はピタパン。ピタパンは世界で最初のパンといわれています。中がぷっくりと膨らんで袋のようになっているため、その部分にお肉や野菜などを入れて食べます。マスタードチキンやコールスローなど好きな料理を挟んで食べてみてくださいね。</p> <p>10月31日のハロウィンにちなんでかぼちゃの入ったスープを作りました。</p>

給食センターに実習にきていた  
大学生が考えてくれました。

給食センターに実習にきていた  
大学生が考えてくれました。