

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
ついでち 1日  か (火)	クワツサン ぎゅうにゅう 牛乳 イタリアンスパゲティ ふゆ 冬のサラダ	てあら 手洗い	<p>しょくじ まえ て あら 食事の前に、きれいに手を洗っていますか。食事の前に手を洗うのは、          しょくじ いっしょに て からだ わる きん た 食事と一緒に、手についた体に悪い菌を食べないようにするためです。          きょう きゅう しょく た 今日の給食は、クワツサンがあります。パンを食べるマナーは、一口          ぶん て でちぎって た べます みず つめ たくなくても て 分ずつ手でちぎって食べます。水が冷たくなっても、手をしっかり洗っ          て、きれいな手で食事ができるといいですね。</p>
ふつか 2日  すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 さわら さいきょう や 鱈の西京焼き い う はな 炒り卵の花	う はな 卵の花	<p>う はな がつ さ はな に 卵の花は、4月に咲く花に似ているところからつけられた名前です。卵          はな どうふ つく の花は、豆腐を作るときにできるものです。豆腐は大豆から作られま          す だいず しぼった あと とれるものが卵の花です。昔は、だいず しぼ 大豆をしぼったあととれるものが卵の花です。昔は、大豆を絞った          あと えいよう がなくカラッポだという意味で、おからとも呼ばれていま          した。でも、卵の花には、だいず えいよう そ しょく もつ せんい 後なので、栄養がなくカラッポだという意味で、おからとも呼ばれていま          した。でも、卵の花には、大豆の栄養素や食物繊維などがギュッとつ          まっています。</p>
みつか 3日  もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ココロおでん ピーナッツ和え りんご	おでん	<p>おでんは、だしをしょうゆなどで味付けをしたつゆに、だいこん          どの ぐ い に つく りょうり どの具を入れて煮て作った料理です。おでんのおいしさは、だしとそれ          ぞれの具のおいしさが集まってできています。冬の寒い時期にコトコト          に つく う からだ こころ 煮て作るおでんは、体も心もあたたかくなりますね。給食センターで          いう かま つく かま ちょうりいん は、五つの釜で作ります。どの釜も、調理員さんが「おいしくなあ〜れ」と          コトコト煮て作ってくれました。</p>
よつか 4日  きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のクリームスープ ハーブチキン ブロッコリーのサラダ	ほうれん草	<p>ほうれん草は、さむくなるほど甘味が増える野菜です。ほうれん草は、下          の葉ほど葉の茎の部分が長くなって、どの葉にも日の光が当たるように          ひろ がっていきます。朝から日の光を受けたほうれん草は、屋の2時頃に          えいようぶん たつぷり たくわ 栄養分をたっぷり蓄えるので、そのころ収穫したものが栄養や味が一番          よいと言われています。今日は、スープに入っています。旬の野菜を味          わってください。</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
なのか 7日  げつ (月)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ほうとう汁 こ 小さいのてんぷら あ ゆかり和え	ほうとう	「ほうとう」は山梨県 <small>やまなしけん</small> の郷土料理 <small>きょうどりょうり</small> です。山梨県では、昔は田んぼが少なかつたので、お米 <small>こめ</small> のかわりに「ほうとう」をよく食べられていたそうです。「ほうとう」は数多くの野菜類 <small>やさいるい</small> を入れて作ります。今日の給食 <small>きゅうしよく</small> では、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎの4種類の野菜と干しいたけ <small>ほしいたけ</small> が入っています。
ようか 8日  か (火)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ハッシュドビーフ ツナサラダ	レモン	レモンは広島県の特産物の1つです。10月から12月までは緑色のレモンが、1月から5月までは黄色のレモンが出荷されています。今頃出荷されている緑色のレモンはグリーンレモンの呼ばれ、香りが強いところが特徴です。給食では、広島県のレモンを絞ってつくられたレモン果汁 <small>かじゅう</small> を使っています。今日はサラダのドレッシングに入っています。
ここのか 9日  すい (水)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 わかめスープ とりにく 鶏肉のねぎソースかけ そう ほうれん草のナムル	しろ 白ねぎ	白ねぎは白い部分を長くするために、ねぎの成長にあわせて、土をかぶせていきます。白い部分に太陽の光 <small>ひかり</small> があたると緑色になるからです。ねぎの白い部分には、緑の部分に比べて辛みが強いのです。この辛みには、体をあたためるはたらきがあります。ねぎの辛さは、煮たり焼いたりすると甘くなります。今日はねぎソースに入っています。
とおか 10日  もく (木)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 とうふ じる 豆腐汁 しお や ぶりの塩焼き だいこん あまず 大根の甘酢づけ	ぶり	ぶりは冬が旬の魚です。ぶりはあぶらが多い魚なので、「あぶら」から「ぶら」になり「ぶり」と呼ばれるようになった、とか、ぶりの身がぶりぶりしているから「ぶり」と呼ばれるようになったとも言われています。ぶりは成長にあわせて名前 <small>なまえ</small> が変わり、地域によって呼び名 <small>よびな</small> が変わります。旬の魚を味わってください。
にち 11日  きん (金)	さけ 鮭わかめごはん きゅうにゅう 牛乳 やさい にももの がんと野菜の煮物 あ ごまじゃこ和え	がんも (クイズ)	がんもは何から作られているか知っていますか。次の中から選んでください。 ①豆腐 ②魚 ③小麦粉 答え ①の豆腐です。がんもは豆腐に野菜などを混ぜ、油で揚げて作ります。今は豆腐を崩して作りますが、昔は饅頭のように豆腐で包んで作っていたそうです。今日は野菜といっしょに煮物にしました。

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	
14日 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 いかの照り焼き 白和え	白和え	<p>白和えは、豆腐とみそ、ごまなどを合わせて野菜を和えた料理です。白和えは、日本で考えられた料理で、約200年前、豆腐料理を紹介した本で紹介をされているそうです。しかし、本で紹介されるよりも、もっと前から食べられていた料理だと言われています。今日の給食では、小松菜とこんにゃく、にんじんに味を付けた後、豆腐で作った衣で和えています。</p>
15日 (火)	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和えビーフン	きくらげ (クイズ)	<p>きくらげは、中国からやってくるものが多いですが、給食では、日本で育ったきくらげを使っています。さて、きくらげは次の中でどの仲間になるでしょう。</p> <p>① 果物の仲間      ② きのこの仲間      ③ 海藻の仲間</p> <p>答え ②のきのこの仲間です。耳の形に似ているきのこのなので、漢字では木耳と書いてきくらげと呼びます。今日は中華和えビーフンに入っています。</p>
16日 (水)	親子どんぶり 牛乳 五色和え オレンジ	きゃべつ	<p>きゃべつはビタミンUが多い野菜です。ビタミンUはキャベジンと呼ばれ、胃や腸の調子を整えるはたらきがあるので、ヨーロッパでは、昔、薬としてきゃべつを食べていたそうです。日本にはオランダから伝えられ、最初は見て楽しむだけでした。その後、玉名と呼ばれるようになり、日本でも栽培が始まりました。今から約110年前にきゃべつという名前になったそうです。今日は五色和えに入っています。</p>
17日 (木)	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 揚げ春巻き 海藻サラダ	ちゃんぽんめん	<p>ちゃんぽんは「いろいろなものを混ぜること、混ぜたもの」という意味です。ちゃんぽんめんは、長崎県の長崎ちゃんぽんが有名です。長崎ちゃんぽんは、太い麺と具の種類が多いことが特徴です。今日のちゃんぽんめんは、豚肉、かまぼこと にんじん、たまねぎなどの野菜を炒めて作りました。</p>
18日 (金)	ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き 柚子香和え	ぎょうじしょく 行事食 (食育の日) (クイズ)	<p>今日は19日が土曜日なので、今日が食育の日です。今日は地場産クイズです。今日の給食の中で、安芸高田市で育ったり、作られた食べ物は何種類あるか分かりますか。次の中から選んでください。</p> <p>① 3種類      ② 6種類      ③ 9種類</p> <p>答え ③の9種類です。米、豆腐、みそ、ごぼう、にんじん、大根、白ねぎ、白菜、ゆずです。地元の味を味わってください。</p>

<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>
<small>にち</small> <b>21日</b>  <small>げつ</small> <b>(月)</b>	<p>ごはん  <small>つくだに</small>                      こうなごの佃煮  <small>ぎゅうにゅう</small>                      牛乳  <small>ふたにく なべ</small>                      豚肉のみぞれ鍋  <small>やさい ちくわ あ もの</small>                      野菜と竹輪の和え物</p>	<p>みぞれ鍋</p>	<p>みぞれ<small>なべ</small>鍋はたくさん<small>だいこん</small>の大根おろし<small>はい</small>が入っています。大根おろし<small>なべ</small>を鍋にいれて煮ると、大根おろし<small>はんとうめい</small>が半透明になって、見<small>め</small>目<small>め</small>がみぞれ<small>に</small>に似ているところから、この名前<small>なまえ</small>になったそうです。雪鍋<small>ゆきなべ</small>、あわ雪鍋<small>ゆきなべ</small>とも呼ばれています。今日は給食センターでは約50本<small>だいこん</small>の大根をおろして、豚肉<small>ふたにく</small>のみぞれ鍋<small>なべ</small>を作りました。</p>
<small>にち</small> <b>22日</b>  <small>か</small> <b>(火)</b>	<p>えびピラフ<small>すく</small>(少なめ)  <small>ぎゅうにゅう</small>                      牛乳                      かぼちやのスープ  <small>とりにく</small>                      鶏肉のゆずマーマレード                      コールスロー                      デザート</p>	<p>とうじ                      冬至</p>	<p>今日は、冬至<small>とうじ</small>です。冬至は、太陽<small>たいよう</small>が出ている時間<small>じかん</small>が一年で一番<small>いちねん いちばん</small>短い日<small>ひ</small>です。日本<small>にほん</small>には、冬至<small>とうじ</small>の日にかぼちや<small>ひ</small>を食べたり、柚子<small>ゆず</small>を浮かべたお風呂<small>ふろ</small>に入<small>はい</small>ったりする習慣<small>しゅうかん</small>があります。かぼちや<small>やさい</small>は、野菜<small>すく</small>が少ない冬<small>ふゆ</small>の時期<small>じき</small>に栄養補給<small>えいようほきゅう</small>をするため。ゆず<small>き</small>は、ゆずの木<small>き</small>は寿命<small>じゆみよう</small>が長く、病気<small>びようき</small>にも強い<small>つよ</small>ため、病気<small>びようき</small>にならないようにと願<small>ねが</small>いをこめています。今日は、2学期最後<small>きょう</small>の給食<small>がつきさいご</small>です。冬休み<small>きゅうしよく</small>を元気で過<small>ふゆやす</small>ごすことができるように願<small>ねが</small>いを込めて給食<small>きゅうしょく</small>を作<small>つく</small>りました。</p>