

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 8・9月

日曜日	献立	今日のお話	
8月 25日 (月)	親子どんぶり 牛乳 きゅうりの酢のもの	きゅうり	家できゅうりを料理に使うときには、生のまま食べますが、給食では、ゆでて冷まして使います。ゆですぎるとシャキシャキした食感がなくなるため、ゆでる時間を意識しています。 長い休みが終わった時の給食は、「できるだけみなさんが食べやすいように」という想いで献立を考えていますよ。
26日 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのごま酢和え	もやし (クイズ)	クイズです。もやしはどこで育てられているでしょう。 ①畑 ②工場 ③ビニールハウス 答えは、②の工場です。もやしは、白い色をしています。これは、光があたらない暗い場所で育てているからです。 もやしには、「細もやし」と「太もやし」があります。給食では、くせがない太もやしを使っていますよ。
27日 (水)	ごはん 牛乳 小さいわしフライ 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃは、夏の終わりから秋くらいまでとれる野菜です。かぼちゃは大きく、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に分けられます。「日本かぼちゃ」は、水分が多く甘みが少ないため、煮物によく使われます。「西洋かぼちゃ」は、ほくほくとした食感が特徴的です。 給食では、「西洋かぼちゃ」を使ったみそ汁を、お届けします。
28日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの オイスターソース炒め 冬瓜スープ	とうがん 冬瓜	冬瓜は、夏に収穫しますが、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。冬まで保存することができるため、「冬までくさらずおいておける瓜」という意味で「冬瓜」とよばれるようになりました。 冬瓜は、いろいろな料理に変身することができます。だし汁をいっぱい吸い込んでおいしい煮物になったり、つるんとした食感の汁になったりします。今日は、冬瓜を使ってスープを作りました。
29日 (金)	ごはん 牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	なすの ミートグラタン	なすとひき肉を炒め、ケチャップなどで味付けし、上にチーズをのせて作るミートグラタンです。ボリュームが出るように、じゃがいもを入れて焼きました。 秋になると、朝と昼の温度差が大きくなり、なすも真夏にとれるものより、やわらかくてみずみずしくなるそうです。食べるのが楽しみです。

<p>9月 1日 (月)</p>	<p>カレーライス 牛乳 おまめのサラダ</p>	<p>防災の日</p>	<p>9月1日は防災の日で、地震や台風、大雨などの災害に備えて考えたり、準備したりする日です。災害があったときには、カレーや豚汁などを作って避難している人に配ることがあります。それは、肉や野菜がたっぷり入っており、栄養をしっかりとることができるからです。もしもの時に備えて家族で話してみるのもいいかもしれませんね。</p>
<p>2日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁</p>	<p>しょうが (クイズ)</p>	<p>しょうがには、食欲をアップさせる香りのもと「シネオール」や血のめぐりをよくして体を温める辛みのもと「ショウガオール」が含まれていて、料理に使うと風味が豊かになり、肉や魚の臭みをやわらげてくれます。クイズです。しょうがは、どの部分を食べる野菜でしょうか。①根 ②茎 ③実 答えは②の茎です。しょうがは、土の中で大きくなりますが、根ではなく茎の部分を食べる野菜ですよ。</p>
<p>3日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン チーズポテト マカロニスープ</p>	<p>マカロニ</p>	<p>マカロニは、パスタの仲間で、イタリアで生まれました。パスタは、小麦粉から作られていますが、いろいろな形があります。マカロニは、真ん中に穴があって筒のような形をしているものもあります。給食では、サラダに使ったり、今日のようにスープに入れたりして使っています。 どんな形の Pasta があるのか調べてみるのも面白そうですね。</p>
<p>4日 (木)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん チンゲンサイの中華和え</p>	<p>ちゃんぽんめん</p>	<p>ちゃんぽんは、いろいろな物を混ぜたものという意味です。長崎ちゃんぽんが有名で、太い麺と具の種類が多いことが特徴です。長崎県は、日本が外国と関わっていない時代に唯一開かれた港でした。その当時、関わりが強くあった中国の影響を受けてできたのが長崎ちゃんぽんといわれています。給食のちゃんぽんめんにも野菜がたっぷり入っていますよ。</p>
<p>5日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 甘酢和え</p>	<p>うずらたまご (クイズ)</p>	<p>うずらたまごには、みんなの体に良い栄養がたくさんあります。クイズです。そのなかでも特にどの栄養素がたくさん入っているでしょう。 ①体を動かすエネルギーになる「炭水化物」 ②骨を強くする「カルシウム」 ③体を作るもとになる「たんぱく質」 答えは、③の体を作るもとになる「たんぱく質」です。うずら卵は、厚揚げの味噌煮に使っています。のどに詰まらせないようによくかんで食べてくださいね。</p>

<p>8日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) なすのミートグラタン (保幼中) ポロニアソーセージ 海藻サラダ 野菜スープ</p>	<p>ポロニア ソーセージ (クイズ) (小学生は8月 29日を読んで ください。)</p>	<p>クイズです。ポロニアソーセージの「ポロニア」の由来は次のうちどれでしょうか。 ①ポロニアという町でうまれたから ②ポロニアという人が作ったから ③ポロニアというパンに形が似ているから 答えは①のポロニアという町でうまれたからです。ポロニアソーセージは、イタリアのポローニヤという町でうまれた太めのソーセージです。現在の日本の基準では、太さが36mm以上のものが、ポロニアソーセージに分類されています。</p>
<p>9日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 野菜とちくわの和え物</p>	<p>里芋</p>	<p>里芋は、昔から食べられており、縄文時代に日本へ伝わってきました。 親いもから子いも、孫いもとどんどん里芋が増えてできるため、おめでたい食べ物とされてきました。里芋には、ぬめりがありますが、このぬめりが胃を守り、おなかの調子をよくしてくれます。</p>
<p>10日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 春雨の中華サラダ</p>	<p>春雨 (クイズ)</p>	<p>クイズです。春雨は何からできているでしょう。 ①小麦粉 ②豆 ③海藻 答えは②の豆です。給食では、緑豆という豆から作っている春雨を使っています。緑豆のほかにも、じゃがいもやさつまいもから作っている春雨もあります。</p>
<p>11日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 クリームシチュー かみかみサラダ</p>	<p>クリーム シチュー</p>	<p>クリームシチューは、戦後、食べ物が少ない時期に、学校給食でしっかりと栄養をとることができるように、脱脂粉乳を使った料理の白シチューが作られました。これがクリームシチューのもとになり、だんだんと牛乳を使った現在のようなクリームシチューができあがりました。 クリームシチューが日本生まれの料理とは驚きですね。</p>
<p>12日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐汁</p>	<p>茎わかめ</p>	<p>茎わかめとは、わかめの真ん中を縦に通っている太い芯の部分で、コリコリとした歯ごたえがあります。わかめと比べると茎わかめのほうが骨を強くするカルシウムやおなかの掃除をする食物繊維がたっぷりです。給食では、炒め物や酢の物に使いますが、今日は、茎わかめを使い、きんぴらを作りました。</p>

<p>15日 (月)</p>	<p>【敬老の白】</p>		
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ</p>	<p>シーザーサラダ</p>	<p>シーザーサラダは、ホテルで働いていた料理人のシーザーさんがキッチンにあったレタスやクルトン、チーズなどの材料をかき集めて作ったサラダがシーザーサラダとして世界中に広まりました。 給食のサラダは、手作りのドレッシングを使っています。シーザーサラダには、おろしにんにくや粉チーズを入れてドレッシングを作っていますよ。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チョレギサラダ</p>	<p>なす (クイズ)</p>	<p>クイズです。なすを英語で何というのでしょうか。 ①Bootsplant ②Eggplant ③Purpleplant 答えは②のEggplantです。昔、なすは白くて丸くてつるつるしていたそうです。Eggとは卵のことで、なすの見た目が卵にそっくりだったことから、こう呼ばれるようになったそうです。 給食では、細長い「大長なす」という種類のなすを使っていますよ。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>他人どんぶり 牛乳 キャベツとちりめんじゃこの酢のもの</p>	<p>ほししいたけ</p>	<p>しいたけは、今では、いろいろな料理に使われていますが、江戸時代までは、正月などの特別な日の料理に使われていました。 しいたけを干すことで、うまみ成分が増えます。干しいたけの戻し汁は、煮物のだしとしてもよく使われます。 今日の給食では、干しいたけを他人どんぶりに使っています。他人どんぶりのおいしさをパワーアップしてくれますよ。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 炒り卵の花 麩のすまし汁</p>	<p>わに</p>	<p>わにというのは、実はサメのことです。昔、海から遠い広島県の北部では、新鮮な魚を運んでくるのが難しく、さし身などめったに食べることができなかったそうです。でも、わに(サメ)だけは長く保存することができたので、生で食べられる貴重な魚として昔から親しまれてきました。もちろん、さし身以外のわに料理もたくさん食べられています。 今日はその中のひとつ「わにの甘酢漬け」です。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ツナサラダ</p>	<p>ツナ</p>	<p>ツナは、マグロやカツオを加工した食べ物です。ツナの缶詰には、水煮や油につけたもの、身をほぐしたフレークなどいろいろな種類があります。 給食では、マグロの水煮を使っています。サラダや和え物にツナを使うと料理がよりおいしく仕上がります。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>秋分の日</p>		
<p>24日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 赤じそ和え なすのみそ汁</p>	<p>から揚げが からっと揚がる ひみつ</p>	<p>給食の鶏のから揚げは、おろしにんにくやおろししょうが、しょう油、酒で鶏肉に味をつけ、粉をまぶして揚げて作ります。 粉は、かたくり粉と米を細かく粉にした米粉を混ぜて使っています。そうすることで、時間がたってもかりっとしたから揚げにすることができます。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め もやしのナムル</p>	<p>きくらげ (クイズ)</p>	<p>クイズです。きくらげは、何の仲間でしょう。 ①海藻 ②きのこ ③魚 答えは②のきのこです。しいたけやえのきと同じきのこの仲間です。きくらげを食べるとコリコリとした食感がしますね。これは、おなかの調子をを整えて、おなかの掃除をする「食物繊維」がたっぷりな証拠ですよ。きくらげの食感を楽しんでみてくださいね。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 昆布豆 かきたま汁</p>	<p>つば 粒マスタード</p>	<p>日本でマスタードというと「洋がらし」のことを言います。日本のからしで「和がらし」がありますが、「洋がらし」のほうが「和がらし」よりも辛くありません。ヨーロッパやアメリカでは、ケチャップやマヨネーズのように調味料の1つとして使われています。今日の給食では、鱈のパン粉焼きに使っていますよ。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 がんと野菜の煮物 <small>やさい</small> <small>にもの</small> はりはり漬け <small>づ</small></p>	<p>はりはり漬け <small>づ</small> (クイズ)</p>	<p>ユニークな料理名のはりはり漬けですが、その由来 <small>ゆらい</small> は次のうちどれでしょうか。 ①細く切った大根が、とがった針のように見える <small>ほそき</small> <small>だいこん</small> <small>はり</small> から ②料理人がはり切って作るから <small>りょうりにん</small> <small>き</small> <small>つく</small> ③食べるとぱりぱりという音がするから <small>た</small> <small>おと</small> 答えは③の食べるとぱりぱりという音がするからで す。給食でも、歯ごたえのある仕上がりになるよう に、ゆで加減にも気をつけながら作っています。 <small>かげん</small> <small>き</small> <small>つく</small></p>
<p>30日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキの磯辺揚げ <small>いそべ</small> <small>あ</small> じゃこ和え <small>あ</small> しめじのみそ汁 <small>しる</small></p>	<p>いそべ 磯辺</p>	<p>衣にのりを混ぜて揚げたり、のりを巻いて焼いたり <small>ころも</small> <small>ま</small> <small>あ</small> <small>ま</small> した料理に「磯辺」という名前がついています。名前 <small>なまえ</small> の由来は、のりが磯(岩の多い海岸)の近くでとれる <small>ゆらい</small> <small>いそ</small> <small>いわ</small> <small>おお</small> <small>かいがん</small> <small>ちが</small> ことからきています。口に入れたときにふわっと <small>くち</small> <small>い</small> のりの風味が感じられる料理です。 <small>ふうみ</small> <small>かん</small> <small>りょうり</small> 給食では、魚やちくわに青のりを混ぜた衣をつ <small>きゅうしよく</small> <small>さかな</small> <small>あお</small> <small>ころも</small> けて揚げる磯辺揚げを作りますが、今回は、ホキを <small>あ</small> <small>いそべ</small> <small>あ</small> <small>つく</small> <small>こんかい</small> 使って作りました。 <small>つか</small> <small>つく</small></p>