

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
ついたち 1日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくどうふ 肉豆腐 ごまずあえ ごま和え くだもの 果物	しめじ	<p>きょう にく どうふ はい 今日の肉豆腐に入っているきのこは、しめじです。しめじには、「ホンシメジ」「ブナシメジ」などの種類があります。「香り松茸、味しめじ」は、松茸は香りはよいが、味はしめじの方がよいという意味です。このしめじは、「ホンシメジ」のことをいうそうです。給食では「ブナシメジ」を使っていますが、「ブナシメジ」もシャキシャキした歯ごたえがあって味がよいといわれています。今日のしめじを味わって食べてください。</p>
ふつか 2日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャプチェ エビフリッター わかめスープ	チャプチェ	<p>チャプチェは韓国の料理です。もともと、野菜ときのこを炒めた料理でしたが、春雨を入れて作るようになったそうです。春雨にあわせて、野菜をせん切りにして作ります。給食では、たけのこの先の方はやわらかいので、包丁で切っています。先の部分以外は、野菜を切る機械でせん切りにしています。調理員さんが工夫をして切ってくれています。今日のチャプチェも味わって食べてください。</p>
みっか 3日 (木)	はる 春ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 とうふじり 豆腐汁 さわらのみそだれ なはなあ 菜の花和え さくら 桜もち	ぎょうじしょく 行事食	<p>3月3日はひな祭りの日です。ひな祭りは、春がきたことを喜びあう日です。給食でも、春が旬の魚の鱈や菜の花を使った献立です。菜の花は、安芸高田市で大切に育てられたものです。春ちらしは春らしい色合いを考えて材料を組み合わせました。また、桜餅は、広島市のお店で作っていますが、安芸高田市で育ったもち米が使われているそうです。今日は、色も楽しんで食べてください。</p>
よっか 4日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 とり 鶏のから揚げ こうはく 紅白なます	なます	<p>なますは、昔、生の肉を小さく切った料理でした。生の肉を小さく切ったものを「なまし」と呼んでいたところから「なます」になったといわれています。その後、なますは、肉ではなく魚や野菜などを使って作られるようになったそうです。野菜や果物だけで作ったなますを「精進なます」と呼ぶこともあるそうです。今日はだいこんとにんじんを使った、紅白なますです。</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 ぎゅうにゅう 牛乳 もずく汁 てん 天ぷら ぶたにく 豚肉のごまみそ炒め	えのきたけ	しぜん 自然にできている「えのきたけ」は、あきから 春にかけてできます。ゆきをかぶった状態です。ユキノシタとも呼ばれています。給食で使っている「えのきたけ」は、さいばい 栽培されたものですが、さつとゆでるとシャキシャキとした歯ごたえを楽しむことができ、じっくり煮るとトロリとした食感になります。今日は、もずく汁に入っています。「えのきたけ」の食感も楽しんで食べてください。
ようか 8日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ちゅうか あ 中華和え	しいたけ	しいたけは、いまま やく 660 年前の国語辞書に書かれているのが、日本が一番古い記録だそうです。当時はとても貴重な食べ物だったそうです。給食センターでは、生のしいたけではなく、干したしいたけを使っています。干したしいたけは、生のしいたけに比べ、風味とうま味が多くなるといわれています。今日は麻婆豆腐に入っています。
ここのか 9日 すい (水)	な 菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 ふうみ レモン風味のはりはり漬け	しょっき 食器の位置	わしょく 和食の三大基本マナーを知っていますか。箸の使い方、日本食での魚の食べ方、決められた位置に食器を置くこと、この3つが基本のマナーといわれています。今日の給食の食器の位置は、お盆の手前に箸。持つ方を右にむけて置きます。左手前にごはん。右手前に筑前煮。ご飯とお汁の食器の奥にレモン風味のはりはり漬けが入ったお皿をおきます。牛乳は右奥です。今日は、食器を置く位置を確認して食べてください。
とおか 10日 もく (木)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 チャウダー てづく さかな 手作り魚フライ そ やさい 添え野菜	チャウダー	今日のチャウダーは、給食センターでバターと小麦粉を炒めて、温めた牛乳をいれ、ルーを作りました。ルーを作るときは、こがさないように…とか、ダメにならないように…など気をつけています。今日は、魚フライも給食センターで作りました。調理員さんの心がこもった給食を味わってください。
にち 11日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわに わん 沢煮椀 さかな しお や 魚の塩焼き ぬた	ぬた	ぬたは、まぐろやあさりなどの魚介類とねぎやにらなどといっしょに、みそなどの調味料で和えた料理です。給食では、いかとわけぎ、こんにやくを白みそなどの調味料で和えています。わけぎは、ねぎに比べて辛みが少なく、甘味があります。ぬたは、わけぎのうま味を活かした料理だと言われています。今日は、安芸高田市で育ったわけぎです。うま味を味わって食べてください。

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	
か 14日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なめこのみそ汁 いかにの照り焼き いり卵の花	みそ	<p>日本では、その土地の気候や原料の配合などにより、いろいろな味噌が作られています。広島県では、府中市の味噌が有名です。昔は、みそを家で作っていたので、その家ごとに味や風味が違っていたそうです。給食で使っているみそは、向原町にある和高醸造で作られています。今日は、みそ汁ですが、魚のみそだれや牛肉のごまみそ炒めのみそも同じみそを使っています。味だけでなく、風味も味わって食べてください。</p>
にち 15日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンビーンズ だいこん 大根サラダ	だいこん 大根	<p>大根は、春の七草の1つ「すずしろ」のことで、日本では昔からたべられている野菜です。大根は葉っぱに近い方と、先の方では味が違います。甘味がある方はどちらか知っていますか。大根は葉っぱに近い方が甘くなります。土の上の方は、寒さで凍らないように甘くなり、先の方は土の中で虫などに食べられないように辛くなると言われています。今日の大根の味はいかがですか。</p>
にち 16日 すい (水)	うめ 梅ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば ブロッコリーの中 華和え	や 焼きそば	<p>焼きそばは中国の料理で、醤油や塩で味をつけたものが多く、ソースで味をつけた焼きそばはありません。日本では、小麦粉が少なくなったとき、麺のかわりにきゃべつを使って量を増やすことにしたそうです。きゃべつは水分が多く、味が薄くなるので濃い味つけのソースを使ったことが、ソース焼きそばのはじまりと言われています。</p>
にち 17日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこに 親子煮 ちくさあ 千草和え	ちくさあ 千草和え	<p>千草和えの千草は、いろいろな材料をたくさん使ったという意味があります。今日の千草和えには、油揚げ、きゃべつ、小松菜、にんじん、もやしを使って作りました。油揚げは味がつきにくいので、給食では別に味をつけて冷まして和えています。今日の千草和えは、それぞれの野菜の歯ごたえと、ひと手間かけた油揚げを味わってください。</p>
にち 18日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 さかな 魚のゆかり揚げ ひろしまな 広島菜とちりめんの炒め物	しょくいく ひ 食育の日 ひろしまな (広島菜づけ)	<p>今日の給食で登場している広島菜漬けは、美土里小学校の5年生が大切に育てた広島菜を使って作られています。1月25日の菜漬け和えの広島菜も、美土里小学校で大切に育てられたものでした。今日は広島県の特産物のちりめんといっしょに炒めた料理です。今日は食育の日です。美土里小学校5年生のみなさんに感謝しながら、和え物と違う広島菜漬けの食感を楽しんで食べてください。</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	
21日 (月)		やす 【休み】	
22日 (火)	赤飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え デザート	行事食 (卒業祝い)	今日は、卒業お祝い献立です。赤飯は、昔からお祝いの時やお祭りなど、おめでたい行事のときに赤飯を炊いてお祝いしました。給食センターでも、小学校を卒業する6年生のみなさんをお祝いする気持ちとみなさんが健康でいてほしいという願いをこめています。今日は、6年生のみなさんが小学校で食べる最後の給食です。味わって食べてください。
23日 (水)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ	きゃべつ	きゃべつは、昔は胃や腸の調子を整える薬として食べられていたそうです。今では、きゃべつから発見された栄養素のキャベジンと同じ名前の薬がありますね。キャベジンとはビタミンUとも呼ばれ、キャベツの他にアスパラガス、ブロッコリーにも多くあるそうです。今日は、ツナサラダに入っています。キャベジンとは熱に弱いので、調理員さんは、ゆで過ぎないように気をつけてサラダにしてくれています。
24日 (木)	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 エビフライ 小松菜とコーンの和え物	はんぺん	はんぺんは今から約300年前に初めて作られたそうです。はんぺんは、初めて作った人の名前が半平だったところからつけられた名前だ。とか、かまぼこの破片という意味でつけられた名前だ。とも言われています。はんぺんは、アイスクリームを作るときのように、空気をいれるように材料を混ぜ合わせてつくるのでふわふわの食感を味わうことができます。今日はすまし汁に入っています。
25日 (金)	ごはん 牛乳 野菜のスープ 魚のピザ風 コーンポテト	給食	今日は三学期最後の給食です。この一年間で、苦手な食べ物を食べることができるようになった。給食の時間内で食べることができるようになったなど、少しでも頑張れることが増えていると嬉しいです。4月からは新しい学年になります。今年度最後の給食を、楽しく味わって食べてください。

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 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくどうふ 肉豆腐 ごまずあえ ごま和え くだもの 果物	しめじ	きょう にく どうふ はい 今日の肉豆腐に入っているきのこは、しめじです。しめじには、「ホンシメジ」「ブナシメジ」などの種類があります。「香り松茸、味しめじ」は、松茸は香りはよいが、味はしめじの方がよいという意味です。このしめじは、「ホンシメジ」のことをいうそうです。給食では「ブナシメジ」を使っていますが、「ブナシメジ」もシャキシャキした歯ごたえがあって味がよいといわれています。今日のしめじを味わって食べてください。
ふつか 2日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャプチェ エビフリッター わかめスープ	チャプチェ	チャプチェは韓国の料理です。もともと、野菜ときのこを炒めた料理でしたが、春雨を入れて作るようになったそうです。春雨にあわせて、野菜をせん切りにして作ります。給食では、たけのこの先のほうはやわらかいので、包丁で切っています。先の部分以外は、野菜を切る機械でせん切りにしています。調理員さんが工夫をして切ってくれています。今日のチャプチェも味わって食べてください。
みっか 3日 (木)	はる 春ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 とうふじり 豆腐汁 さわらのみそだれ な はな あ 菜の花和え さくら 桜もち	ぎょうじしょく 行事食	3月3日はひな祭りの日です。ひな祭りは、春がきたことを喜びあう日です。給食でも、春が旬の魚の鱈や菜の花を使った献立です。菜の花は、安芸高田市で大切に育てられたものです。春ちらしは春らしい色合いを考えて材料を組み合わせました。また、桜餅は、広島市のお店で作っていますが、安芸高田市で育てたもち米が使われているそうです。今日は、色も楽しんで食べてください。
よっか 4日 (金)	せきはん 赤飯 ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 とり 鶏のから揚げ こうはく 紅白なます デザート	ぎょうじしょく 行事食 (卒業祝い)	きょう そつぎょう いわ こんだて 今日は、卒業お祝い献立です。赤飯は、昔からお祝いの時やお祭りなど、おめでたい行事のときに赤飯を炊いてお祝いしました。また、紅白なますもお正月などおめでたい行事のときに食べられる料理です。給食センターでも、中学校を卒業する3年生のみなさんをお祝いする気持ちとみなさんが健康でいてほしいという願いをこめています。味わって食べてください。

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 ぎゅうにゅう 牛乳 もずく汁 てん 天ぷら ぶたにく 豚肉のごまみそ炒め	えのきたけ	自然にできている「えのきたけ」は、秋から春にかけてできます。雪をかぶった状態でできていることから「ユキノシタ」とも呼ばれています。給食で使っている「えのきたけ」は、栽培されたものですが、さつとゆでるとシャキシャキとした歯ごたえを楽しむことができ、じっくり煮るとトロリとした食感になります。今日は、もずく汁に入っています。「えのきたけ」の食感も楽しんで食べてください。
ようか 8日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ちゅうか あ 中華和え	しいたけ	しいたけは、今から約560年前の国語辞書に書かれているのが、日本で一番古い記録だそうです。当時はとても貴重な食べ物だったそうです。給食センターでは、生のしいたけではなく、干したしいたけを使っています。干したしいたけは、生のしいたけに比べ、風味とうま味が多くなるといわれています。今日は麻婆豆腐に入っています。
ここのか 9日 すい (水)	な 菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 ふうみ レモン風味のはりはり漬け	しょっき 食器の位置	和食の三大基本マナーを知っていますか。箸の使い方、日本食での魚の食べ方、決められた位置に食器を置くこと、この3つが基本のマナーといわれています。今日の給食の食器の位置は、お盆の手前に箸。持つ方を右にむけて置きます。左手前にごはん。右手前に筑前煮。ご飯とお汁の食器の奥にレモン風味のはりはり漬けが入ったお皿をおきます。牛乳は右奥です。今日は、食器を置く位置を確認して食べてください。
と お か 10日 もく (木)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 チャウダー てづく さかな 手作り魚フライ そ やさい 添え野菜	チャウダー	今日のチャウダーは、給食センターでバターと小麦粉を炒めて、温めた牛乳をいれ、ルーを作りました。ルーを作るときは、こがさないように…とか、ダメにならないように…など気をつけています。今日は、魚フライも給食センターで作りました。調理員さんの心がこもった給食を味わってください。
にち 11日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわに わん 沢煮椀 さかな しお や 魚の塩焼き ぬた	ぬた	ぬたは、まぐろやあさりなどの魚介類とねぎやにらなどといっしょに、みそなどの調味料で和えた料理です。給食では、いかとわけぎ、こんにやくを白みそなどの調味料で和えています。わけぎは、ねぎに比べて辛みが少なく、甘味があります。ぬたは、わけぎのうま味を活かした料理だと言われています。今日は、安芸高田市で育ったわけぎです。うま味を味わって食べてください。

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	
か 14日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なめこのみそ汁 いかの照り焼き いり卵の花	みそ	日本では、その土地の気候や原料の配合などにより、いろいろな味噌が作られています。広島県では、府中市の味噌が有名です。昔は、みそを家で作っていたので、その家ごとに味や風味が違っていたそうです。給食で使っているみそは、向原町にある和高醸造で作られています。今日は、みそ汁ですが、魚のみそだれや牛肉のごまみそ炒めのみそも同じみそを使っています。味だけでなく、風味も味わって食べてください。
にち 15日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンビーンズ だいこん 大根サラダ	だいこん 大根	大根は、春の七草の1つ「すずしろ」のことで、日本では昔からたべられている野菜です。大根は葉っぱに近い方と、先の方では味が違います。甘味がある方はどちらか知っていますか。大根は葉っぱに近い方が甘くなります。土の上の方は、寒さで凍らないように甘くなり、先の方は土の中で虫などに食べられないように辛くなると言われています。今日の大根の味はいかがですか。
にち 16日 すい (水)	うめ 梅ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば ブロッコリーの中 華和え	や 焼きそば	焼きそばは中国の料理で、醤油や塩で味をつけたものが多く、ソースで味をつけた焼きそばはありません。日本では、小麦粉が少なくなったとき、麺のかわりにきゃべつを使って量を増やすことにしたそうです。きゃべつは水分が多く、味が薄くなるので濃い味つけのソースを使ったことが、ソース焼きそばのはじまりと言われています。
にち 17日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこに 親子煮 ちくさあ 千草和え	ちくさあ 千草和え	千草和えの千草は、いろいろな材料をたくさん使ったという意味があります。今日の千草和えには、油揚げ、きゃべつ、小松菜、にんじん、もやしを使って作りました。油揚げは味がつきにくいので、給食では別に味をつけて冷まして和えています。今日の千草和えは、それぞれの野菜の歯ごたえと、ひと手間かけた油揚げを味わってください。
にち 18日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 さかな 魚のゆかり揚げ ひろしまな 広島菜とちりめんの炒め物	しよくいく ひ 食育の日 ひろしまな (広島菜づけ)	今日の給食で登場している広島菜漬けは、美土里小学校の5年生が大切に育てた広島菜を使って作られています。1月25日の菜漬け和えの広島菜も、美土里小学校で大切に育てられたものでした。今日は広島県の特産物のちりめんといっしょに炒めた料理です。今日は食育の日です。美土里小学校5年生のみなさんに感謝しながら、和え物と違う広島菜漬けの食感を楽しんで食べてください。

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
21日 (月)			<p style="text-align: center;">【<small>やす</small>休み】</p>
22日 (火)	ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 みそ汁 とりにく 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え	て や 照り焼き	て や にほん りょうり ほうほう 照り焼きは、日本の料理の方法の1つで、しょうゆを基本に甘味のある タレをつけて焼きます。日本では、肉や魚を使って作りませんが、日本以 い くに おも にく つか つく りょうり 外の国では、主に肉を使って作られる料理だそうです。今日の給食で とりにく さとう ちょうみりょう したあじ や は、鶏肉にしょうゆや砂糖などの調味料とごまで下味をつけて焼いてい とりにく あきたかたし じば さんぶつ ます。鶏肉は安芸高田市の地場産物の1つです。
23日 (水)	カレーライス ぎゅうにゆう 牛乳 ツナサラダ	きやべつ	きやべつは、昔は胃や腸の調子を整える薬として食べられていたそうで いま はっけん えいようそ おな なまえ す。今では、きやべつから発見された栄養素のキャベジンと同じ名前の くすり 薬がありますね。キャベジンにはビタミンUとも呼ばれ、キャベツの他にア おお きょう スパラガス、ブロッコリーにも多くあるそうです。今日は、ツナサラダに はい 入っています。キャベジンには熱に弱いので、調理員さんは、ゆで過ぎな き いように気をつけてサラダにしてくれています。
24日 (木)	ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 はんぺんのすまし汁 エビフライ こまつな あ もの 小松菜とコーンの和え物	はんぺん	はんぺんは今から約300年前に初めて作られたそうです。はんぺん は、初めて作った人の名前が半平だったところからつけられた名前だ。 とか、かまぼこの破片という意味でつけられた名前だ。とも言われてい はんぺん いみ なまえ い ます。はんぺんは、アイスクリームを作るときのように、空気をいれるよ ざいりょう ま あ ふ うに材料を混ぜ合わせてつくるのでふわふわの食感を味わうことができ きょう じる はい ます。今日はすまし汁に入っています。
25日 (金)	ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 やさい 野菜のスープ さかな 魚のピザ風 コーンポテト	きゅうしよく 給食	きょう さんがつき さいご きゅうしよく いちねんかん にがて た もの た 今日は三学期最後の給食です。この一年間で、苦手な食べ物を食べ きゅうしよく じかん ない た ることができるようになった。給食の時間内で食べることができるよ すこ がんぼ ふ うれ くなったなど、少しでも頑張れることが増えていると嬉しいです。4月か あたら がくねん こんねんど さいご きゅうしよく たの あじ た らは新しい学年になります。今年度最後の給食を、楽しく味わって食べ てください。