

給食献立 一口メモ 2024年3月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (金)</p>	<p>はる 春ちらし(酢めし&具) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かお や 鶏肉の香り焼き とうふじる 豆腐汁 (小中) さくらもち 桜もち (保幼) もも はな 桃の花ゼリー</p>	<p>はる 春ちらし</p>	<p>はる 春らしさをかんじてもらえるように、さけ たまご はな かないろあ いろあ しいくざい つか 色合いの食材を使って、ちらしずしをつく りました。 ちらしずしとは、す さとう あじ 酢や砂糖で味付けをしたごはんの うえ ぐざい 上に具材をのせたすしのひとつです。具材を「散ら す」といういみからなまえ 意味から名前がつけられたと言われてい ます。 すめし うえ ぐざい ち 酢飯の上に具材を散らして食べてみてくださ いね。</p>

<p>4日 (月)</p>	<p>(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー いかとブロッコリーのサラダ 紫いもチップス</p>	<p>ナン</p>	<p>ナンは、タンドールという、土でできた釜で焼かれたインドのパンです。「インドの人は、家でナンを焼いて食べている…」というイメージがありますが、本場のインドでも、タンドールのある家庭はあまりないので、ナンは、「お店で買うもの」「レストランで食べるもの」なのだそうです。インドの家庭で主食として作られるのは、チャパティという薄くて丸いパンです。専用の鉄板があり、それを使って焼くそうです。</p>
<p>5日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ちりめんの酢の物 (小)もちもちきな粉 ドーナツ</p>	<p>すき焼き</p>	<p>すき焼きは、農業で使う「スキ」の金属の部分火の上に置き、鍋の代わりにして、肉や魚、豆腐を焼いて食べたことから名づけられました。今では、牛肉を使って作る鍋料理の名前になりました。今日は、鶏肉を使っているので、鶏のすき焼き風ですよ。</p>
<p>6日 (水)</p>	<p>ごはん(中：赤飯 少なめ) 牛乳 鱈のあけぼの焼き 小松菜のごま和え そうめん汁 (中)米粉の桃タルト</p>	<p>あけぼの焼き</p>	<p>「あけぼの焼き」は、朝日がのぼる時の空の色に見立てた、オレンジ色のソースを使った料理です。このソースは、マヨネーズとすりおろしたにんじんを合わせて作っています。「あけぼの」には、「物事が新しく始まる時」という意味もあります。それぞれの学年を締めくくり、次に向かっていく今の時期にぴったりの料理です。</p> <p><u>(↓ここからは中学校だけ読んでください)</u></p> <p>今日は卒業お祝い献立。赤飯やお楽しみデザートもあります。卒業するみなさんが、これからも元気に、自分らしく進んでいけますように。</p>
<p>7日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 韓国風煮 ささみともやしのサラダ しらぬい</p>	<p>しらぬい</p>	<p>しらぬいは、清見オレンジとポンカンを合わせてできた品種です。へたの部分がぽこっと飛び出した形が特徴的で、甘みが強くて果汁もたっぷり。皮がむきやすいということもあり、とても人気があります。日本生まれのしらぬいですが、最近ではアメリカでも栽培されています。へたの出っ張りがおすもうさんのまげに似ているということで、アメリカでは「スモウ・シトラス」と呼ばれているそうです。</p>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り昆布の炒り煮 どさんこ汁</p>	<p>どさんこ汁 (クイズ)</p>	<p>クイズです。どさんこ汁の「どさんこ」とはどういう意味でしょう。</p> <p>①北海道でうまれたもの ②たくさん ③3つ</p> <p>答えは①の北海道でうまれたものです。どさんこ汁には、北海道が名産の玉ねぎやじゃがいも、コーンが入っています。最後にバターを入れることでいつものみそ汁とは少し違った味わいになります。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 アーモンド和え (中)みかんゼリー</p>	<p>調味料 (クイズ) <u>(中学生は 14日を読んで ください。)</u></p>	<p>クイズです。日本では、料理の「さしすせそ」といって、味付けをする順番を覚える語呂合わせがあります。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「そ」は、みそですが、「せ」は何でしょう。 ①しょう油 ②みりん ③こしょう 答えは、①のしょう油です。昔は、しょう油のことをせう油と書いていました。給食では、安芸高田市甲田町で作られているしょう油を使っていますよ。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 手作りいかフライ 広島菜とじゃこの炒め物 みそけんちん汁</p>	<p>広島菜</p>	<p>広島菜は、もともと京都で手に入れた野菜を広島に持ち帰り、栽培するようになったのが始まりとされています。広島市の安佐南区川内は、広島菜の産地として有名です。 普段は、広島菜の漬物を和え物として使うことが多いですが、今回は、ちりめんじゃこや野菜と一緒に炒めました。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>ガーリックライス 牛乳 (小)グラタン (保幼中)ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ レタスのスープ</p>	<p>ガーリック (クイズ)</p>	<p>クイズです。ガーリックとはある食べ物を英語で言った名前ですが、その食べ物とは何でしょう。 ①玉ねぎ ②にんにく ③しょうが 答えは②のにんにくです。 今日の給食はガーリックライス。お米と一緒ににんにくやベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、調味料を炊き込んで作ります。にんにくの香りで食欲がわいてきますね。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 豆と海藻のサラダ (小)みかんゼリー</p>	<p>固まるひみつ <u>(中学生は 11日を読んで ください)</u></p>	<p>ゼリーは、ジュースなどをゼラチンで固めて作ることが多いですが、給食では、ゼラチンを使わず、海藻からできたゼリーの素を使って固めます。 ゼラチンで作ったゼリーは、冷蔵庫で冷やさないで固まらないのですが、このゼリーの素は、部屋の温度でも固まるので、給食に使うのに便利なのです。ただ、手早くつき分けないと途中で固まってきてしまうため、作業を急いでおこない、やかんを使って入れていますよ。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ぬた にらたま汁</p>	<p>わけぎのぬた</p>	<p>わけぎはねぎとよく似ていますが、ねぎよりも香りがやわらかく、甘みもあります。広島県では、三原市や尾道市など海沿いの地域でたくさん栽培されていて、その生産量はなんと日本一です。わけぎを使った代表的な料理が「ぬた」で、給食でも毎年、わけぎのおいしい3月に出すようにしています。残念ながら、ぬたが苦手だという声をたくさん聞くのですが、いつか大人になって「おいしい」と感じられる日が来ることを願っています。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>せきはん すく 赤飯(少なめ)(中:ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 あまづ 甘酢チキン いそか あ 磯香和え ふとえのきのみそ汁 (保幼小)米粉の桃タルト</p>	<p>ふ 麩 (クイズ)</p>	<p>クイズです。麩は何からできているでしょう。 ①小麦粉 ②豆腐 ③米 答えは、①の小麦粉です。麩は、小麦粉を練って洗う作業をくり返して作られる食べ物です。汁によく使います。麩に味がしみこんでおいしいですよ。 <u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u> 今日は卒業お祝い献立。赤飯やお楽しみデザートもあります。卒業するみなさんが、これからも元気に、自分らしく進んでいけますように。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 からしあえビーフン きよみ 清見オレンジ</p>	<p>きよみ 清見オレンジ</p>	<p>きよみ 清見オレンジは、静岡県で温州みかんとオレンジを合わせて作られた日本のオレンジです。近くにあった清見干潟の名前から清見オレンジと名づけられました。みかんのさっぱりとした甘酸っぱさとオレンジの風味が合わさったさわやかな味がしますよ。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>【春分の日】</p>		
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロおでん ごぼうサラダ ちりめんとひじきのふりかけ</p>	<p>ひじき</p>	<p>ひじきは、海の中の岩についている海藻です。春にとり、煮たり、蒸したりした後に乾燥させたものが干しひじきです。海にあるときには茶色ですが、干すと真っ黒になります。 今日は、ちりめんじゃことひじきでふりかけを作りました。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のカレー焼き コーンポテト あさりのミルクスープ</p>	<p>あさり</p>	<p>春が旬のあさは、潮干狩りでもよく知られていますね。日本で一番あさが獲れるところは愛知県ですが、世界で一番あさが獲れるところは、中国です。 あさは、日本で古くから食べられていますが、海外でもパスタやスープでよく食べられています。今日は、ミルクスープに使いました。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 やさい ごまずあ 野菜のごま酢和え カスタードプリン</p>	<p>ぎゅうどん 牛丼</p>	<p>ぎゅうどん むかし ぎゅう よ めいじじだい たんじょう 牛丼は、昔、「牛めし」と呼ばれ、明治時代に誕生 しました。牛肉や玉ねぎをしょう油などで甘辛く煮 込み、ご飯の上へのせた料理です。 ぎゅうしょく ぎゅうどん たま いがい いと 給食の牛丼は、玉ねぎ以外ににんじんや糸こんに やく、青ねぎが入っています。 きょう こんねんど きゅうしょく がつ 今日で今年度の給食はおしまいです。また4月に げんき あ 元気に会いましょう。</p>
--------------------	--	---------------------	---