

給食献立 一口メモ 2023年 10月

日曜日	献立	今日のお話	
2日 (月)	ごはん 牛乳 豚じゃが さきいかのかみかみ和え	かみかみ和え	給食では、よくかむことを意識して食べられるように、「かみかみメニュー」を取り入れるようにしています。「かみかみ和え」はそのひとつで、かみごたえのあるさきいかやたくあんが入っています。味付けは、ほんの少しのしょうゆとごま油だけ。かめばかむほど、さきいかやたくあんにかくれている味が出てきて、とてもおいしくなりますよ。
3日 (火)	菜めし 牛乳 (小)手づくりさつま揚げ (保幼中)かぼちゃコロッセ 昆布和え 相性汁	さつま揚げ (※中学生は 6日を読んで ください)	「さつま揚げ」は、魚のすり身に味付けし、丸や四角に形を作って油で揚げたものです。鹿児島県の名産品のひとつですが、本場の鹿児島県では、「さつま揚げ」ではなく、「つけ揚げ」と呼ばれているそうです。給食では、すり身だけでなく、たくさんの食材と一緒に混ぜて、「真だくさんのさつま揚げ」を作りました。何が入っているか見つけられるかな。
4日 (水)	ごはん 牛乳 大根の中華煮 海藻サラダ	野菜作りと お天気	今年の夏は、暑さがとても厳しかったですね。給食では、毎年9月から10月にかけて、夏にとれた地元の冬瓜をたくさん使うようにしています。でも、今年は暑さのせいとれる量も少なめで、給食への出番がほとんどありませんでした。今日の「中華煮」も、冬瓜をたっぷり入れる予定でしたが、大根をかわりに使うことにしました。おいしい野菜作りのためには、お天気の心配などたくさんのご苦労があるのだと、改めて感じますね。
5日 (木)	ごはん 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 スパゲティサラダ	ウインナー	ウインナーはソーセージの一種で、正式にはウインナーソーセージといいます。ソーセージはその太さによって、呼び方が区別されていて、2 cm よりも細いものがウインナーソーセージ、それよりも太いものはフランクフルトソーセージ、さらに太くて3.6 cm 以上あるものは、ポロニアソーセージと呼ばれています。今日は、スープ煮に小さなウインナーをたくさん入れました。
6日 (金)	ごはん 牛乳 (小)かぼちゃコロッセ (保幼中)手づくりさつま揚げ 赤じそ和え 麩としめじのみそ汁	この食べ物 何かな？ (クイズ) (※中学生は 3日を読んで ください)	「森のくまさん」「夢ごこち」「ゴロピカリ」「どんぴしゃり」「なごり雪」など、ユニークな名前前の品種もある、この食べ物は何でしょうか。 ①さつまいも ②たまねぎ ③米 答えは③の米です。ちなみに、今みんなが食べている給食のお米は「あきさかり」という品種です。稲刈りも終わり、いよいよ新米が出回る季節になりました。「どんなおかずとも相性ばっちり」のごはんをもりもり食べて、食欲の秋を楽しみましょう。

<p>9日 (月)</p>	<p>【スポーツの日】</p>		
<p>10日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ アーモンドサラダ (中)キャロットゼリー</p>	<p>目の愛護デー</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。にんじんなど色の濃い野菜には、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、「目のビタミン」ともいわれるビタミンAに変化し、目の健康を守る働きをしてくれます。というわけで、今週は目の愛護デーにちなんだデザート、キャロット（にんじん）ゼリーを届けます。おいしく「目のビタミン」をとり入れてみましょう。（小学生のみなさんには、13日に届けますね。お楽しみに。）</p>
<p>11日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジー</p>	<p>豆腐</p>	<p>豆腐は、約2000年前に中国で作られたのが始まりだといわれています。豆腐の「腐」という漢字は、日本語では「腐る」という意味ですが、中国では、「柔らかく弾力のあるもの」という意味もあります。日本には奈良時代に伝わってきました。そこから日本中に広まっていき、今から230年前には、100種類の豆腐料理を紹介した「豆腐百珍」という本が出されるほど、親しまれるようになりました。</p>
<p>12日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレーパン粉焼き 青のりポテト かきたまスープ</p>	<p>鯖の カレーパン粉 焼き</p>	<p>鯖のカレーパン粉焼きは、白ワイン・にんにく・粉チーズ・カレー粉を混ぜたものを鯖にまぶし、上にパン粉をかけてから焼いた料理です。焼く前にオリーブ油を上からかけるのがポイントです。このオリーブ油と鯖に含まれる脂のおかげで、パン粉がサクッと香ばしく焼き上がるのです。カレー粉やにんにくの風味も食欲をそそりますね。</p>
<p>13日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 磯香和え (小)キャロットゼリー</p>	<p>のり (クイズ)</p>	<p>磯香和えは、のりの風味がポイントの和え物です。ところで、のりの生産量日本一の県は、次のうちどこでしょうか。①佐賀県 ②兵庫県 ③福岡県 答えは①の佐賀県です。佐賀県の有明海では、のりの養殖が盛んです。ちなみに、生産量第2位は兵庫県、3位が福岡県で、上位3つの県を合わせて、日本で生産されているのりの60%以上を占めています。</p>

<p>16日 (月)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 かまぼこの酢のもの</p>	<p>親子どんぶり</p>	<p>親子どんぶりが、いつ頃生まれたのかについては、いろいろな説がありますが、今日は、そのひとつを紹介しします。今から140年くらい前、東京の鶏肉料理専門店でのことです。お客さんのひとりが鶏のすき焼きの残りに溶き卵を入れ、「親子煮」と呼んでおいしそうに食べていたそうです。それを見ていたお店の人が、この「親子煮」を、食べやすいようにごはんのせ、ひとつの料理にしたのが「親子どんぶり」の始まりだそうです。</p>
<p>17日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンゲン菜のナムル もずくスープ</p>	<p>もずく (クイズ)</p>	<p>もずくは、暖かく浅い海に育つ海藻で、日本で食べられているもずくの95%以上は沖縄で育ったもずくです。それではクイズです。もずくのことを、沖縄の方言で何と呼ぶでしょうか。 ①イヌイ ②スヌイ ③テヌイ 答えは②のスヌイです。スヌイの語源は「酢のり」で、もずくを酢のものにして食べることが多かったことが関係しているようです。</p>
<p>18日 (水)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ</p>	<p>シーザーサラダ (クイズ)</p>	<p>シーザーサラダの名前の由来は、次のうちどれでしょうか。 ①このサラダが生まれた町の名前 ②このサラダが大好きだった王様の名前 ③このサラダを考え出した料理人の名前 答えは③で、メキシコのレストランのシーザー・カルディーニという料理人が、あり合わせの材料を使って作り始めたサラダだといわれています。</p>
<p>19日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっすん 小松菜のごま和え 小魚つくだ煮</p>	<p>はっすん</p>	<p>はっすんは広島県の郷土料理です。季節の野菜と肉や魚などを取り合わせて作る煮物で、お祭りやお祝いの席で、お客様をもてなす料理として作られました。出来上がった料理を直径が八寸のお皿に盛りつけていたことから「はっすん」と名づけられています。寸は昔の長さの単位で、一寸は約3cmにあたるので、八寸は約24cmのことですね。</p>
<p>20日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐汁</p>	<p>西京焼き</p>	<p>「西京焼き」は、白みそと酒・みりんを合わせたものに、魚や肉を漬け込んでから焼いた料理のことです。京都の伝統的な料理で、京都生まれの「西京みそ」と呼ばれる白みそを使って作られたことから、「西京焼き」と名付けられました。白みそは、米こうじをたっぷり使った甘味のあるみそで、焼く時にこげやすいので、注意しながら焼いています。鮭や鶏肉などで作ってもおいしいですよ。</p>

<p>23日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 じゃこ和え</p>	<p>えのきたけ</p>	<p>えのきたけは、えのきという木の、切り株や枯れ木に生えたことから名付けられたきのこです。しかし私たちが普段食べているえのきたけは、屋内で光を当てずに人工的に育てられたものがほとんどです。えのきたけは、日本で一番たくさん育てられているきのこです。一年中出回っていますが、なべ物にたくさん使われるので、特に秋から冬にかけて人気が出るきのこです。</p>
<p>24日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのオーロラソース キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ</p>	<p>オーロラソース</p>	<p>オーロラには明け方という意味があります。オーロラソースといえば、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて作るソースで、その色合いは、「夜が明ける頃、オレンジ色にそまった空の色のイメージ」です。今日のオーロラソースは少し材料が違って、白みそとケチャップを合わせて、夜明けの色を表しています。</p>
<p>25日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 みそおでん はりはり漬け</p>	<p>おでん</p>	<p>涼しい秋の風が吹くと、おでんなど温かいものが食べたくなりますね。今日の給食のおでんは、みその味付けにしてみました。じつは、おでんは地域ごとに味付けや具材が様々で、同じコンビニでも、地域ごとに味を変えているそうです。関西は昆布とかつおのだしにうす口しょうゆであっさりとした味付け。関東は、かつおだしにこい口しょうゆ、酒やみりんや砂糖で甘めの味付け。名古屋は八丁みそを使ったおでんが有名です。おでんもいろいろですね。</p>
<p>26日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チャプチェ ワタンスープ りんご</p>	<p>りんご</p>	<p>今日の果物は、安芸高田市のおとなり、北広島町の芸北地域でとれた「陽光」という品種のりんごです。芸北は、1年を通して平均気温が低めで、昼と夜の気温の差が大きい地域です。その特徴を生かして、りんごの栽培がさかんです。たくさんりんご園もあり、地域にある高校では、高校生もりんごの栽培活動をしています。</p>
<p>27日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き お豆のサラダ コンソメスープ</p>	<p>ツナ (クイズ)</p>	<p>サラダや炒め物、おむすびの具材など、いろいろな料理に使われるツナ。今日はお豆のサラダに入っています。ところで、ツナを食べる量が日本で一番多いのは何県でしょうか。 ①静岡県 ②鹿児島県 ③沖縄県 答えは③の沖縄県です。ツナは、沖縄の定番料理チャンプルーにも欠かせない食材としてたくさん食べられています。沖縄県民一人当たりの消費量は、全国平均の4倍にもなるそうです。</p>

<p>30日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 野菜のおかか和え</p>	<p>食品ロス 削減の日</p>	<p>食品ロスというのは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスが多いことが大きな問題となっていて、今から4年前には、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と決めて、「食品ロスを減らすことについて考えよう」と呼びかけています。食品ロスを減らしていくために、自分にできることは何かな？</p>
<p>31日 (火)</p>	<p>ごはん 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>ハロウィン</p>	<p>今日はハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために生まれた西洋のお祭りですが、日本では、仮装を楽しむイベントのようなものとして広まっていて、外国の人たちから見ると少し不思議な感じがするそうです。この機会に、ハロウィンの歴史について調べてみるのもいいかもしれません。ハロウィンとイメージするもののひとつにかぼちゃがありますね。中身をくりぬいて目・鼻・口をつけた「ジャック・オ・ランタン」は有名です。今日は、そんなハロウィンにちなんだ、かぼちゃのスープです。</p>