

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 11月

| 日曜日       | 献立                                       | 今日のお話         |  |
|-----------|--|---------------|--|
|           |  |               |  |
| 4日<br>(火) | ごはん 牛乳<br>じゃがいものうま煮<br>小松菜とコーンの和え物       | うま煮           | うま煮は、肉や野菜を甘辛く煮た料理です。具材の「うま味」が煮込んで合わさり、おいしい味付けになるため、「うま煮」と呼ばれるようになったといふ説もあります。<br>給食では、一度にたくさんの材料を使って煮込んで作るため、いろいろな味が出ておいしくできあがります。<br>じゃがいもは、煮すぎると溶けて崩れてしまうため、気をつけながら作っていますよ。                          |
| 5日<br>(水) | ごはん 牛乳<br>八宝菜<br>ばんさんすう                  | 箸             | 日本では、箸を使って食べますね。中国でも箸を使って食べますが、箸の形に違いがあります。<br>日本の箸は、先端に向かって細くなる形ですが、中国の箸は、持ち手から先まで太さがほとんど同じで、日本の箸よりも長いです。これは、中国では、大きなお皿に料理を入れ、みんなで囲んで自分の箸でとるためと言われています。他にどのような箸を使っている国があるのか調べてみても面白いかもしませんね。          |
| 6日<br>(木) | ごはん(少なめ) 牛乳<br>タラフライ<br>アーモンド和え<br>ほうとう汁 | ほうとう<br>(クイズ) | ほうとうは、小麦粉で作られた平たい麵を、季節の野菜と一緒に煮込み、みそで味つけした料理です。ある県の郷土料理なのですが、さて、それはどこの県でしょうか。①山形県 ②山梨県 ③山口県<br>答えは②の山梨県です。山梨県は、山が多くて田んぼは少なく、昔は米がなかなか手に入りませんでした。そのかわりに食べられてきたのがほうとうです。そして、ほうとうに入れる野菜の中で、欠かせないのがほうとうなのです。 |
| 7日<br>(金) | ごはん 牛乳<br>根菜のそぼろ煮<br>甘酢和え                | いい歯の日         | 少し早いですが、11月8日の「いい歯の日」に合わせて、かみかみメニューの「根菜のそぼろ煮」を届けます。<br>よくかまなくても食べられる料理が増えたため、昔と比べて今はかむ回数が減ってきているといわれています。よくかむことで、歯を強くすることにつながります。歯の健康づくりのために、「よくかむこと」を意識してもらえると嬉しいです。                                  |

|            |  |              |  |
|------------|--|--------------|--|
| 10日<br>(月) | ごはん 牛乳<br>大豆と肉団子のトマト煮<br>ツナサラダ                 | お米<br>(クイズ)  | <p>クイズです。給食で使っているお米の種類は何でしょう。</p> <p>①あきさかり ②あきたこまち ③コシヒカリ</p> <p>答えは、①のあきさかりです。</p> <p>給食のごはんは、11月から今年とれたお米を使っています。お米を作るにはたくさんの手間がかかります。また、最近は、暑すぎたり、雨が少なかったりしてとれる量も減っています。お店にいくと日本だけでなく外国で育てられたお米が並んでいるのをみるようになりました。</p> <p>お米を大切にいただきたいですね。</p> |
| 11日<br>(火) | ごはん 牛乳<br>さばのカレー焼き<br>みるくおから<br>とんじる<br>豚汁     | みるくおから       | <p>おからは、大豆から豆腐を作るとときにできます。ぼそぼそとした食感になりやすいおからですが、しっとりとおいしく仕上がるよう気につけて作ってもらっています。</p> <p>骨を強くするカルシウムがたっぷり含まれている牛乳を使い、しょうゆや砂糖で甘辛く仕上げました。</p>  |
| 12日<br>(水) | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の卵とじ<br>野菜とちくわの和え物               | とり鶏むね肉       | <p>給食に使っている鶏肉には、むね肉ともも肉があります。むね肉は、おもに体を作るもとになる「たんぱく質」という栄養素がたっぷりで、脂質が少ないため、もも肉よりもかみごたえがあります。鶏むね肉は、料理によって食べにくく感じことがあるため、鶏もも肉と一緒に使うこともありますよ。</p>   |
| 13日<br>(木) | ごはん(少なめ) 牛乳<br>焼きビーフン<br>揚げぎょうざ<br>チンゲンサイのナムル  | ナムル<br>(クイズ) | <p>クイズです。ナムルはどこの国の料理でしょう。</p> <p>①日本 ②韓国 ③中国</p> <p>答えは、②の韓国です。韓国では、家で作る定番の料理です。給食でもチンゲンサイやもやしななどいろいろな野菜を使って作ります。</p> <p>今日は、チンゲンサイを使ったナムルです。吉田高校で育てられたチンゲンサイも使っていますよ。</p>   |
| 14日<br>(金) | ごはん 牛乳<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>麩のすまし汁 | ブロッコリー       | <p>ブロッコリーは、黄色い花が咲きます。私たちは、花が咲く前のつぼみの時期に食べています。今日は、安芸高田市でとれたブロッコリーを使って、おかか和えを作りました。最初に、ブロッコリーを食べやすい大きさに包丁で切り分けるのですが、全部で58kg (200株くらい)もあるので、この作業だけでもたくさん時間がかかります。手間ひまかけた一品です。</p>  |

|            |   |                         |   |
|------------|---|-------------------------|---|
| 17日<br>(月) | ごはん 牛乳<br>クリームシチュー<br>みかんサラダ                          | みかん                     | みかんは、和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん育てられている日本人にとって身近な果物です。「みかん」という時には、「温州みかん」を指します。生のまま食べることもできますが、ジュースや缶詰などにも加工されています。<br>今日は、みかんを使ってサラダを作りました。  |
| 18日<br>(火) | ごはん 牛乳<br>マー婆豆腐<br>ささみともやしのサラダ                        | 青ねぎ                     | 給食では、1年を通して、安芸高田市で育てられた青ねぎを使っています。<br>野菜といえば、土に植えて育てるイメージですが、安芸高田市の多くの青ねぎは、栄養分を混ぜた水につけて育てる「水耕栽培」という方法で育てられています。<br>ねぎは、独特の香りで肉や魚の臭みをやわらげたり、料理の彩りをよくしたりしてくれますよ。                                    |
| 19日<br>(水) | もぐりずし(酢めし・具)<br>牛乳<br>ししゃもの天ぷら<br>具だくさん汁              | もぐりずし                   | 「もぐりずし」は、広島県の郷土料理で、にんじんやごぼう・しいたけなどの真を甘辛く味付けしたものを、酢めしに混ぜて作ります。「混ぜる」ことを広島弁で「もぐる」ということから、この名前がつけられています。安芸高田市でもいろいろな節目の行事の時に、昔から食べられてきたごちそうのひとつです。今日は、酢めしと具を別々に届けるので、自分で「もぐって」食べましょう。                 |
| 20日<br>(木) | ごはん 牛乳<br>とりにく鶏肉のマーマレード焼き<br>コールスロー<br>だいこん大根のコンソメスープ | マーマレード<br>(クイズ)         | クイズです。マーマレードは、何を使って作るジャムでしょう。<br>①いちご ②オレンジ ③りんご<br>答えは、②のオレンジです。マーマレードは、オレンジ以外にレモンなどのかんきつ類の皮や果肉を砂糖で煮つめて作ります。<br>とりにく鶏肉のマーマレード焼きは、とりにく鶏肉をマーマレードや調味料に漬けて焼いています。ジャムに漬けることで、お肉が柔らかくなりますよ。            |
| 21日<br>(金) | ごはん 牛乳<br>みそおでん<br>いそかあ磯香和え                           | 少し早めの<br>「和食の日<br>メニュー」 | 11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」と聞くとごはん、おかず、みそ汁という組み合わせや、すし、そば、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれませんね。今日のおでんは、安芸高田市内で作られているみそを使って味つけした「みそおでん」です。和食に欠かすことができない、だしも使っています。<br>今日は、少し早めの「和食の日メニュー」ですよ。 |

|            |  |              |  |
|------------|--|--------------|--|
| 24日<br>(月) |  |              |  |
| 25日<br>(火) | カレーライス 牛乳<br>おまめのサラダ                           | まめ豆<br>(クイズ) | <p>クイズです。世界には、食べられる豆が何種類あるでしょう。</p> <p>①30種類 ②50種類 ③80種類</p> <p>答えは③の80種類です。</p> <p>給食では、週に1回は豆料理を出すようにしています。今日のおまめのサラダには、大豆や金時豆を使っていますよ。</p>                                      |
| 26日<br>(水) | ごはん 牛乳<br>鰯のもみじ焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>えのきのみそ汁     | もみじ焼き        | <p>日本には、春・夏・秋・冬の季節があり、それぞれの季節を楽しむことが大切にされています。秋には、「もみじ狩り」といって、あざやかに色づいた木々の葉を見て楽しめます。今日は、鰯の上にもみじをイメージしたオレンジ色のソースをかけて焼きました。最近は、秋を感じる期間が短くなっているように思いますが、給食でも、深まる秋を感じてもらえるとうれしいです。</p> |
| 27日<br>(木) | ごはん 牛乳<br>がんもと野菜の煮物<br>切り干しとツナの和え物<br>手づくりふりかけ | 切り干し大根       | <p>切り干し大根は、切った大根を乾かした食べ物です。乾かすことで、甘味やうま味が増え、歯ごたえのある食感になります。</p> <p>生の大根を長い間おいておくと、水分が多いため、腐ってしまいます。しかし、切り干し大根にすることで長い間保存することができます。野菜が少ない時期でも食べられるようにという昔の人の知恵がつまった食べ物です。</p>       |
| 28日<br>(金) | ごはん 牛乳<br>チキンチキンれんこん<br>赤じそ和え<br>もずく汁          | れんこん         | <p>れんこんは、穴が開いている形から「先を見通すことができる」縁起がいい食べ物としておせち料理にもよく使われます。</p> <p>今の季節のれんこんは、甘みが強いという特徴があります。</p> <p>今回は、かたくり粉をまぶした鶏肉とれんこんに甘辛いたれをからめた「チキンチキンれんこん」としてみなさんへ届けます。</p>                 |