

給食献立 一口メモ 2024年 4月

日曜日	献立	今日のお話	
8日 (月)	ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ 清見オレンジ	新年度 スタート	新しい学年がスタートしましたね。去年の4月から の1年間でみんなが大きくなった分、今までより少 ずつ、給食の量が増えていきます。給食当番さん は、量にも気をつけながら配膳してみてください。 今年も、みなさんが元気に過ごすことができるよう、 給食を通してしっかり応援していきたいと思っ ています。どうぞよろしくお願いします。
9日 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー	バンバンジー (クイズ)	バンバンジーのバンは、漢字で「棒」と書くのですが、 それはなぜでしょうか。 ① 鶏肉を棒のように細長く切るから。 ② 鶏肉を柔らかくするために棒でたたいたから。 ③ 棒さんという人が考えた料理だから。 答えは②の鶏肉を棒でたたいたからです。火を通し た鶏肉は、水分がぬけて固くなりやすいため、棒でた たいて柔らかくしていたことからきています。
10日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト レタスのスープ お祝いいちごゼリー	レタス	スープに使われているレタスは、安芸高田市で水耕 栽培されているものです。水耕栽培のレタスは、 毎年2月の終わりから4月にかけて、期間限定で作 られています。土に植えて育てるレタスに比べ、 苦味が少なく食べやすいのが特徴です。 今日は、「進級・入学おめでとう」の気持ちを込め たお祝い献立です。楽しい給食時間になりますよ うに。
11日 (木)	梅ちりごはん 牛乳 筑前煮 ピーナッツ和え	ピーナッツ	ピーナッツは、名前に「ナッツ」がついているので、 木の実の仲間だと思われがちですが、正確には豆の 仲間です。豆なのですが、乾燥させると木の実のよう に香ばしくなるため、「豆(pea)」と「木の実(nuts)」 を合わせて、ピーナッツと名付けられたそうです。 今日はピーナッツ和え。たっぷりの野菜に、ピーナツ ツの香ばしさがよく合います。
12日 (金)	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	ひじき	ひじきは約1万年前の縄文時代の遺跡から発見され ていて、日本で古くから食べられていたと考えられ ています。平安時代の初め頃に書かれた「伊勢物語」 では、主人公が、思いを寄せる人にひじきを贈る場面 が登場するそうです。好きな人への贈り物がひじき というのは、とても不思議な感じがしますが、昔は ひじきといえば高級品で、とても貴重な物だったそ うです。

<p>15日 (月)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 高野豆腐のごま和え</p>	<p>卵の形</p>	<p>今日は、卵をたっぷり使った親子どんぶりです。ところで、先のとがった丸い形を「卵形」といいますが、そもそも卵は、どうしてあんな形をしているのか知っていますか。それは、もし卵がまん丸だったら、コロコロと転がって、巣から落ちてしまうかもしれないからです。「卵形」は、自然の知恵がつくり出したものなのです。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 野菜とたくあんの和え物 山菜うどん汁</p>	<p>わらび (クイズ)</p>	<p>山菜うどん汁には、わらびが入っています。わらびはシダの仲間、日当たりのよい野原や土手などにはえます。独特の歯ごたえとねばりが特徴の山菜です。ところで、わらびからとれたでんぷんは、ある和菓子の材料としても使われているのですが、ある和菓子とは次のうちどれでしょうか。①かしわもち ②桜もち ③わらびもち 答えは③のわらびもちです。名前が大ヒントでしたね。わらびのでんぷんは、とれる量が少なく値段も高いので、さつまいものでんぷんを混ぜて使われることも多いそうです。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮 チョレギサラダ (小)カフェオレプリン</p>	<p>焼き豆腐</p>	<p>焼き豆腐は、水気を切った豆腐をあぶり、焼き目をつけたものです。豆腐に比べてくずれにくく、味がしみますので、炒め物や焼きなどによく使われます。江戸時代には、「焼き豆腐の心底」というしゃれ言葉が使われていたそうです。豆腐を作る段階では水につけられ、その後は火であぶられる焼き豆腐。その気持ちになって、「たとえ火の中、水の中」でもやりとげるといって、強い思いを表した言葉です。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 呉の肉じゃが はりはり漬け 手づくりふりかけ</p>	<p>呉の肉じゃが</p>	<p>広島県の呉市は、肉じゃがが発祥の地として知られています。明治時代、呉の海軍にいた東郷平八郎という人が、イギリスで食べたビーフシチューの味が忘れられず、日本でも作ってもらおうとしました。ところが、料理を担当する人はビーフシチューを食べたことがなく、しかも、当時の日本にはデミグラスソースやワインもありません。それでも、日本にある材料を使って何度も試作を重ね、料理を作りあげました。こうして生まれたのがビーフシチュー・・・ではなく、甘煮という料理で、その後、肉じゃがと呼ばれるようになりました。呉の肉じゃがには、にんじんや青味の野菜が入っていないのが特徴です。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 アリゾナステーキ チーズサラダ 豆乳スープ</p>	<p>豆乳</p>	<p>大豆のことを英語で「soybean」といい、大豆から作られている豆乳は、「soy milk」と呼ばれています。最近では、牛乳を使ったカフェラテのかわりに、豆乳を使ったソイラテなどもよく見かけますね。給食では、牛乳アレルギーのある人のシチューやデザートを作るときに、豆乳が大活躍しています。豆乳は、煮立て過ぎるとかたまりになってしまうことがあるので、火加減にも気をつけながら調理しています。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 蒸しシューマイ チャプチェ わかめのスープ</p>	<p>チャプチェ</p>	<p>チャプチェは、韓国の料理で、チャプは「混ぜ合わせる」、チェは「おかず」という意味があります。もともとは、野菜だけの炒め物だったそうですが、今では春雨を入れることが一般的になっています。給食では、緑豆という豆のでんぷんから作られた春雨を使っていますが、本場韓国では、さつまいものでんぷんから作られた、少し太めのもちもちとした春雨が使われています。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 キャベツの甘酢和え 河内晩柑</p>	<p>河内晩柑</p>	<p>今日の果物は「河内晩柑」です。「晩柑」とは、遅い時期にできる柑橘類（みかんの仲間）という意味です。今から約120年前に、熊本県の河内町で偶然発見されました。見た目や大きさがグレープフルーツに似ていることから、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれます。河内晩柑は、毎年5月頃に花を咲かせて実をつけますが、その年に収穫されることはありません。実をつけたまま冬を越し、約1年の時間をかけて大きく育てたあと、ようやく収穫です。長い時間をかけ、私たちの元に届けられているのです。</p>
<p>24日 (水)</p>	<p>たけのこごはん 牛乳 (小) 鮭の塩焼き (保幼中) 豚肉とごぼうのつくね 切り干し大根の煮物 かまぼこのすまし汁</p>	<p>たけのこ (クイズ)</p>	<p>今日はたけのこごはんです。たけのこといえば、代表的な山菜のひとつですね。それではクイズです。「雨後のたけのこ」ということわざがありますが、どういう意味でしょうか。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① たくさんの人や物が一気に現れること ② 短い時間でものすごく大きくなること ③ ちょうどいいタイミングで登場すること <p>答えは①で、雨がやんだ後に、たけのこが続々とはえることから、たくさんの人や物が一気に現れることを例えて使われます。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ アスパラのサラダ (中) カフェオレプリン</p>	<p>アスパラガス</p>	<p>給食では毎年、安芸高田市でとれた旬のアスパラガスが登場します。アスパラガスは、土の中からニョキニョキと伸びてきた茎を食べる野菜です。今の時期にはえてくるものは「春芽」と呼ばれ、秋から冬にかけて蓄えられた栄養分を使って育ちます。たくて柔らかく、甘みが強いのが特徴です。みずみずしい旬の味を楽しんでくださいね。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 麩とえのきのみそ汁</p>	<p>きのこ</p>	<p>きのこは菌類の仲間で、菌糸という細長い細胞がつながってできています。きのこは、自分で栄養を作り出すことができないので、木の根元にはえたりして、そこから栄養をもらって生きています。そのお返しとして、枯れ葉や落ち葉を分解して栄養たっぷりの土をつくり、木の成長を助けています。自然の仕組みはとてもうまくできていますね。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p style="text-align: center;">【昭和の日】</p>		
<p>30日 (火)</p>	<p>そぼろごはん (ごはん:もち麦入り) 牛乳 赤じそ和え 相性汁</p>	<p>もち麦 (クイズ)</p>	<p>もち麦は、ねばりのあるもちもちとした食感で、おなかの調子を整えてくれる食物せんいもたくさん含まれています。安芸高田市では、甲田町などでたくさん作られていて、給食でもそれを使っています。それではクイズです。安芸高田市で作られているもち麦の品種は、次のうちどれでしょうか。 ① ピカリモチ ②キラリモチ ③モッチモチ 答えは②のキラリモチです。麦ごはんは、炊いて時間がたつと茶色く変色することが多いのですが、キラリモチを使った麦ごはんは茶色くなりやすく、とても人気があるそうです。</p>