

給食献立 一口メモ 令和5年（2023年）1月

| 日 曜日 | 献立 | | 今日のお話 |
|------------|--|---------------|---|
| 9日 (月) | 【成人の日】 | | |
| 10日 (火) | ハヤシライス 牛乳 いかとブロッコリーのサラダ (小) 牛乳かん (中) お楽しみケーキ | 3学期 スタート | あたら 新 しい年、そして3学期が始まりました。干支のう さぎのように、ぴよんぴよんはねる「飛躍の年」にな るといいですね。給食では、今年も地域の旬の 食材をたくさんとり入れながら、みんなの元気のも とになるメニューを届けていきたいと思っ ています。どうぞよろしくお願 いします。 |
| 11日 (水) | ごはん 牛乳 鱈の西京焼き 紅白なます 雑煮 | お正月料理 | きょう 今日、お正月らしい料理にしてみました。「雑煮」 は、その年の神様に供えたおもちや野菜などを一緒 に煮て、お正月の朝に食べたのが始まりだとされて います。「鱈」は、成長するにつれて名前が変わる 魚で、出世の願いをこめて食べられます。「紅白なま す」は、人参の赤と大根の白でお祝いの気持ちを表 しています。今年も元気で楽しく過ごすことができ ますように。 |
| 12日 (木) | ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 五色和え (小) お楽しみケーキ (中) 牛乳かん | 海苔 (クイズ) | ごしきあ 五色和えは、海苔の風味がポイントの和え物です。 ところで、海苔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、海苔 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海苔の60%以上を占 めています。 |
| 13日 (金) | ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨の中華和え 大学いも | 大学いも (クイズ) | あ 揚げたさつまいもに、甘いみつをからめて作る大学 いも。その名前の由来は、次のうちどれでしょうか？ ① 料理を考えた人が大学の近くで売ったから ② 材料のさつまいもが、大学にある農園で育てら れたから。 ③ 大学生が研究中に発明した料理だから。 答えは①の、料理を考えた人が大学の近くで売った からです。東京の大学の近くにあったふかしいもの お店が、みつをからめたいもを売ったところ、大学生 の間で人気となり、大学いもと名づけられました。 |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| <p>16日 (月)</p> | <p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 海藻サラダ</p> | <p>バラ肉</p> | <p>キムチ肉じゃがには、豚のモモ肉とバラ肉を使っています。バラ肉というのはあばら骨(肋骨)の周りの肉のことで、赤身と脂身が層になっていて、濃厚な味わいがあります。ベーコンの材料にしたり、角煮にして味わったり、うす切りにしたものは野菜と一緒に炒めたりしてもおいしいです。給食では、キムチ肉じゃがの他に、焼きそばなどにバラ肉を使っています。</p> |
| <p>17日 (火)</p> | <p>ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き じゃこ和え 白菜のみそ汁</p> | <p>ハンバーグ 中学生は <u>20日</u>を<u>読ん</u> <u>てください。</u></p> | <p>ハンバーグは、ドイツのハンブルクで生まれた料理ですが、縄文時代の日本にも、ハンバーグに似た料理が存在していたとされています。5500年以上前の遺跡から出てきたハンバーグの原型のようなものを調べてみると、野鳥の卵をつなぎに使って、シカやイノシシの肉を練りこんで作られていることが分かったそうです。縄文時代の人にはハンバーグにかなり近いものを食べていたということですね。</p> |
| <p>18日 (水)</p> | <p>ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ ぼんかん</p> | <p>みかんと その仲間</p> | <p>今日の果物は、みかんの仲間、ぼんかんです。みかんやその仲間のだいたい色のもとは、「体の中に入ると脂肪が多い場所に蓄えられる」という特徴があるそうです。だから、たくさん食べれば食べるほど、手の平や足の裏など、皮下脂肪が多い場所にたまって、黄色くなることがあります。みなさんの中にも、同じような経験をしてびっくりしたという人もいられるかもしれません。でも、しばらくすると元の色にもどるので心配はいりません。</p> |
| <p>19日 (木)</p> | <p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ 冬のサラダ</p> | <p>冬のサラダ</p> | <p>今日は、冬をイメージした「冬のサラダ」です。冬に美味しい大根や白菜をたっぷりと使っていることと、マヨネーズも入っていて全体的に白っぽい雪景色のイメージなので、この名前がついています。寒い時期に食べごろの、かにも入れたいところですが、給食ではなかなか使うことができないので、風味だけでも…という思いで、かにかまも入れています。</p> |
| <p>20日 (金)</p> | <p>ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ ごぼうのきんぴら かまぼこのすまし汁</p> | <p>鯖 (クイズ) 中学生は <u>17日</u>を<u>読ん</u> <u>てください。</u></p> | <p>今日の魚は鯖です。ところで、「数をごまかす」という意味の、鯖を使ったことわざがあるのですが、それは次のうちどれでしょうか。 ① 鯖を数える ② 鯖を読む ③ 鯖をさばく 答えは②の鯖を読むです。鯖を市場で数える時に、とても数が多かったの、早口で読み、数をごまかしていたことからできたことわざです。</p> |

| | | | |
|--------------------|---|---------------------------|--|
| <p>23日 (月)</p> | <p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 相性汁 ミニフィッシュ</p> | <p>豚しゃぶ& ゆで野菜</p> | <p>豚しゃぶというのは、本来は、薄切りにした豚肉を、熱湯や煮立ただし汁にくぐらせて食べる料理のことです。給食では豚肉を炒めて甘酸っぱく味つけし、たっぷりのゆで野菜と一緒にサラダにして味わいます。よりおいしく味わってもらえるように、豚肉はいつもよりもうすめにスライスしたものを使いました。</p> |
| <p>24日 (火)</p> | <p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き 煮ごめ にらたま汁</p> | <p>全国 学校給食 週間</p> | <p>1月24日から30日は、全国学校給食週間です。給食週間に、「広島県内の郷土料理」や「地域でとれる旬の野菜たっぷりの料理」を届けることにしています。初日の今日は、広島県の郷土料理のひとつ「煮ごめ」です。にんじん・大根・こんにやくなどの材料が、小さめの角切りにしてあることと、小豆が入っているのが特徴の煮物です。</p> |
| <p>25日 (水)</p> | <p>わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきのマヨネーズ和え</p> | <p>寄せ鍋</p> | <p>寄せ鍋は、味をつけただし汁に、野菜や肉・魚・豆腐などを入れて作る鍋料理です。今日は、安芸高田市内でとれた旬の白菜・白ねぎ・春菊を使っています。給食センターで作る寄せ鍋には、かわはぎという魚も入っています。かわはぎは、あっさりとした白身の魚で、鍋料理はもちろん、煮つけや刺身、干物などにしてもおいしく食べられます。かたい皮におおわれているので、食べる時に皮をはがすことから、かわはぎと呼ばれています。</p> |
| <p>26日 (木)</p> | <p>ごはん 牛乳 かきフライ ほうれん草のごま和え 根菜のみそ汁</p> | <p>かき (クイズ)</p> | <p>広島県でたくさんとれる海の幸といえばかきで、その生産量は日本一です。旬のかきは、おいしさのもとになるグリコーゲンが最も多く蓄えられています。ところで、かきは栄養豊富なことから「海の〇〇」と呼ばれています。それは次のうちどれでしょうか。 ①海の卵 ②海の肉 ③海のミルク 答えは③の海のミルクです。かきの身が牛乳のような色合いで、様々な栄養素を含んでいることから、こう呼ばれています。</p> |
| <p>27日 (金)</p> | <p>クロワッサン 牛乳 白菜と白ねぎのシチュー マカロニサラダ</p> | <p>白ねぎ</p> | <p>白ねぎは、寒くなればなるほど甘みがアップする野菜です。寒い時に、土の中で成長しながら、白い部分にたっぷりの甘みと栄養を蓄えていきます。太陽の光を浴びると緑色になるので、ねぎが大きくなるたびに土をかけていくそうです。生産者の方の手間ひまかけた仕事のおかげで、おいしい白ねぎをいただくことができるのですね。</p> |

| | | | |
|--------------------|--|----------------------|--|
| <p>30日 (月)</p> | <p>セルフもち麦おむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根と油揚げのみそ汁</p> | <p>学校給食の 始まり</p> | <p>日本の学校給食の始まりは、今から約130年前です。山形県の小学校で、家からお弁当を持ってこることができない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬け物を出したのが最初だといわれています。今日は、その「最初の給食」をもとにして考えた献立です。今も昔も変わらず、たくさんの人たちのかかわりの中で、毎日の給食が届けられていることも感じながら、大切に味わってもらえると嬉しいです。</p> |
| <p>31日 (火)</p> | <p>ごはん(小中：少なめ) 牛乳 ヤンニョムチキン お豆のサラダ オニオンスープ (小中)カスタードプリン</p> | <p>ヤンニョム チキン</p> | <p>今日は、八千代中学校3年生からのリクエストで、初めてヤンニョムチキンを作りました。ヤンニョムチキンというのは、1980年代に韓国で人気となったピリ辛フライドチキンのことです。日本にも、韓国ブームとともに伝わり、食べられるようになりました。ヤンニョムというのは、薬味や香辛料で作る韓国料理の合わせ調味料のことです。料理ごとに、使われる薬味や香辛料はさまざまですが、ヤンニョムチキンの場合は、コチュジャンをベースにした調味料で味付けされています。</p> |

八千代中学校リクエスト給食です