

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)8・9月

日曜日	献立	今日のお話	
30日 (月)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	2学期の 給食スタート	<p>長かった夏休みも終わり、いよいよ今日から給食が始まります。給食センターでは、休みの間も保育園の給食を届けていました。それと合わせて、給食センターの中を大掃除したり、食器やトレイを磨いたりして、2学期が気持ちよく迎えられるように準備をしていました。2学期もみなさんに楽しみにしてもらえる給食を届けたいと思っています。まだまだ暑い日も続きますが、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。</p>
31日 (火)	ごはん 牛乳 いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ひじき	<p>ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。わかめのように生では食べることができません。食べられる状態に処理されたものを乾燥させています。鉄分やカルシウムをたくさん含むので成長期にはとても良い食品です。1年を通しておいしく食べられる食品です。</p>
1 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ トマトと卵のスープ	ツナ	<p>ツナは、サラダやおにぎり、サンドイッチなどいろいろな料理に使われています。缶詰になっているものが多く、長く保存できるため便利です。いつでもそのまま食べることができるため、備蓄品にもぴったりです。ツナはマグロから出来ており、マグロに含まれる油には、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてくれたりする成分が豊富です。</p>
2 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわの和え物	ちくわ (クイズ)	<p>次の4つの内、1つだけ原料が違うものがあります。それはどれでしょう。</p> <p>①ちくわ ②さつま揚げ ③厚揚げ ④かまぼこ</p> <p>答えは③の厚揚げでした。厚揚げは大豆が主な原料です。他の3つは、魚が原料で、魚肉練り製品と呼ばれています。魚の身をすりつぶして、塩、砂糖、でんぷんなどを加えて練ったものに、熱を加えて作ります。ちくわは魚のすり身を棒に巻いて、蒸したり焼いたりして作ります。</p>
3 (金)	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 バンバンジー	バンバンジー	<p>バンバンジーは中国の料理です。漢字で書くと「棒鶏」と書きます。これは、バンバンジーを作るときに鶏肉を棒でたたいてやわらかくしてから作っていたためです。バンバンジーを味わって食べましょう。</p>

<p>6日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ</p>	<p>夏野菜</p>	<p>今日のミートグラタンには夏野菜を使っています。どの野菜が夏野菜かわかりますか。そう、なすとピーマン、パプリカ、トマトです。これらの夏野菜には、ビタミンCやビタミンAがたくさん含まれています。夏野菜がしっかり入ったグラタンを味わって食べてみましょう。</p>
<p>7日 (火)</p>	<p>あかしごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ちりめんの酢の物</p>	<p>高野豆腐 (クイズ)</p>	<p>クイズです。高野豆腐の由来は次の内どれでしょう。 ①高野さんという人が最初に作ったから ②高野山と言う場所で最初につくられたから ③野原でつくられていたから 答えは②の高野山で最初に作られたからでした。高野豆腐は、高野山のお坊さんが冬に豆腐を誤って外に放置してしまった時に偶然できた食べ物です。</p>
<p>8日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のフライ ごぼうのきんぴら もずくのみそ汁</p>	<p>もずく</p>	<p>もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから、「藻につく」が「もずく」になったそうです。日本で食べられているもずくの多くは沖縄県でとれたものです。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 菊花和え 麩のすまし汁</p>	<p>重陽の節句</p>	<p>旧暦の9月9日は「重陽の節句」です。中国では奇数を縁起の良い「陽」といい、9は一の位で一番大きい奇数のため、9が重なる9月9日は最もおめでたい日とされてきました。また、旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれています。菊は昔から悪いことを払い、長生きをする効果があると信じられている花です。給食でもみなさんの幸せを願い、卵を菊の花に見立てた和え物にしました。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 枝豆サラダ</p>	<p>枝豆</p>	<p>枝豆は、中国から稲作と共に日本に伝わり、江戸時代に枝付きのままゆでて売り歩かれていたところから枝豆と呼ばれるようになったそうです。枝豆が成長すると、畑の肉とも呼ばれる大豆になります。枝豆にも大豆と同様にたんぱく質が多くあり、ビタミンも多く含まれています。枝豆には、疲れをとってくれる働きビタミンB₁とB₂が入っています。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 (保幼小)ポロニアソーセージ (中)夏野菜のミートグラタン 夏みかんサラダ マカロニスープ</p>	<p>ポロニア ソーセージ <u>※中学生は</u> <u>6日の一口メモ</u> <u>を読んでください</u></p>	<p>ポロニアソーセージは、イタリアの都市であるポロニアが原産の伝統的なソーセージです。正式にはイタリア語で「モルタデッラ」といいますが、日本では原産地の名前にちなんでポロニアソーセージと呼んでいます。ポロニアでは、サラダに入れたり、生クリームやトマトソースの Pasta などと合わせて食べるそうです。</p>
<p>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え (中)紅茶ゼリー</p>	<p>おなかの音 (クイズ) <u>※中学生は</u> <u>16日の一口メモ</u> <u>を読んでください</u></p>	<p>クイズです。おなかですくとグーグーという音が鳴るのはなぜでしょう。 ①胃の中の空気が音をだすから ②胃と腸がこすれて音がでるから ③おなかの虫が鳴っているから 答えは①の「胃の中の空気が音を出すから」です。胃の中の食べ物が消化され、空っぽになっても胃は動き続けます。胃の中にたまった空気が動いてグーグーと音がします。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>焼き鳥どんぶり 牛乳 貝柱と豆腐のすまし汁</p>	<p>焼き鳥</p>	<p>焼き鳥は今から約310年前の江戸時代中期頃から食べられています。今では、焼き鳥と言えば鶏の肉ですが、最初に作られた焼き鳥はきじの肉だったそうです。明治時代になると焼き鳥の屋台もでき、たくさんの人々に食べられるようになっていきました。今日は焼き鳥どんぶりにしてみました。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め から辛し和えビーフン (小)紅茶ゼリー</p>	<p>紅茶 (クイズ) <u>※中学生は14</u> <u>日の一口メモを</u> <u>読んでください</u></p>	<p>次の3つの内、紅茶の仲間は何でしょう。 ①麦茶 ②緑茶 ③ハーブティー 答えは②の緑茶でした。紅茶や緑茶は同じお茶の葉から作られています。同じ葉でも味や色が違うのは、発酵の時間が違うからです。紅茶や緑茶の色の正体はカテキンで、発酵が進むにつれてカテキンは赤くなっていきます。調理員さんが1つ1つ手作りで紅茶ゼリーを味わって食べてみましょう。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 昆布豆 相性汁</p>	<p>わに (食育の日)</p>	<p>今月の郷土料理は、わにの甘酢漬けです。「わに」と聞いて驚いた人もいますが、「わに」とは「サメ」のことです。広島県の北部地方は、海から遠く、昔は新鮮な魚を運ぶことが難しかったので、そこで保存のきく魚である「サメ」が食べられていました。お祭りや正月などの特別な日に、刺身にして食べていたそうです。今日は、甘酢漬けにしました。広島県の郷土の味を食べてみましょう。</p>

<p>20日 (月)</p>			
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鮭の照り焼き そうめんかぼちゃの酢のもの つきみじる 月見汁</p>	<p>ぎょうじしょく 行事食 (中秋の ちゅうしゅう めいげつ 名月)</p>	<p>きょうじゅうごやじゅうごやちゅうしゅうめいげつ 今日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」ともよ ばれ、空がすんでいるため、一年で一番美しい月が 見えるとされています。この日は、お米が実った稲穂 に見立てたススキを生けたり、お団子や里芋、梨やぶ どうなどの秋の果物をお供えて、収穫に感謝しお つきみしるつきみじるつきみじるつきみじる 月見をします。給食の月見汁には、お月様に見立て た白玉もちを入れています。自然の恵みに感謝し、 自然の美しさを大切にすることを心受け継いでほしい などと思います。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ</p>	<p>シーザー サラダ</p>	<p>シーザーサラダは、メキシコにあるホテルで働いて いたシーザーさんがキッチンにあった材料をかき 集めて作ったことが最初だといわれています。その 即興で作ったサラダが評判となり、世界へ広がった とされています。ロメインレタスやクルトン、パルメ ザンチーズなどの材料で作られたサラダがオリジ ナルレシピとされていますが、現在では、様々な野菜 や具材を使ってアレンジが広がっています。</p>
<p>23日 (木)</p>			
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 あ揚げぎょうざ もやしナムル とうがん 冬瓜スープ</p>	<p>とうがん 冬瓜</p>	<p>とうがん なつ しゅん やさい 冬瓜は夏が旬の野菜です。漢字では、「冬」に「瓜」 と書きます。これは夏にとれた「瓜」が「冬」まで保存 できることから、「冬瓜」という名前になったそうで す。ほとんど水分できている冬瓜ですが、風邪を よぼうしてくれるビタミンCもたっぷり含まれていま す。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>夏野菜のカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ 梨</p>	<p>梨</p>	<p>梨は、日本で栽培されている果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。90%近くが水分で、体の熱を冷ましてくれる働きや、体の中の塩分を外に出してむくみをとる働きもあります。旬の梨を食べて秋を感じてみましょう。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き かみかみ和え えのきのみそ汁</p>	<p>えのきたけ</p>	<p>えのきたけは、えのきという木や切り株に生えます。自然界に生えるえのきたけは、日光に当たるため茶色になります。しかし、普段私たちが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。光の無いところで育てられているため、真っ白なえのきたけになります。えのきたけは、日本で一番たくさん生産されているきのこです。今日はみそ汁に入れてみました。</p>
<p>29日 (水)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング 豆と海藻のサラダ</p>	<p>ちゃんぽんめん</p>	<p>ちゃんぽんめんは長崎の郷土料理です。ちゃんぽんめんの「ちゃんぽん」とは、色々な具を混ぜるという意味があります。給食では、麺だけで1食分の炭水化物の量を満たすことができないため、少なめのご飯と合わせて出しています。煮卵をちゃんぽんめんにとッピングして食べてみましょう。</p>
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 はりはり漬け</p>	<p>はりはり漬け (クイズ)</p>	<p>はりはり漬けは干した大根を醤油や酢などで味をつけて作る宮城県が発祥の漬物です。では、ここでクイズです。はりはり漬けの「はりはり」の由来は、次のうちどれでしょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 大根を干す時に家の「梁」に括り付けるから ② 食べた時に「はりはり」という音がするから ③ 最初に作った人の苗字が「はり」さんだったから <p>答えは②の食べた時に「はりはり」という音がするからでした。はりはり漬けを食べたときの音にも注目して食べてみましょう。</p>