

きゅうしよくんだて ひとくち へいせい ねん がつ
 給食献立 一口メモ 平成27年5月

<small>にち ようび</small> <small>日 曜日</small>	<small>こんだて</small> <small>献立</small>	<small>きょう はなし</small> <small>今日のお話</small>	
<small>ついたち</small> <small>1日</small> <small>きん</small> <small>(金)</small>	たけのごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 すまし汁 <small>て や</small> いかの照り焼き ごまきやべつ かしわもち	<small>ぎょうじよく</small> 行事食 <small>こ ひ</small> (子どもの日)	<small>こ ひ</small> 子どもの日は、 <small>こ せいちょういの</small> 子どもの成長を祈るだけでなく、 <small>じぶん う</small> 自分を産んでくれたお <small>かあ かんしゃ</small> 母さんに感謝することを目的に、 <small>もくてき いま やく ねんまえ き</small> 今から約70年前に決められました。 <small>こ ひ がいつか きょう せいちょういの</small> 子どもの日は5月5日ですが、今日は、みなさんの成長を祈って、たけ <small>こ ひ がいつか きょう せいちょういの</small> のごはんにかしわもちを組み合わせた子どもの日の行事食です。味 <small>た</small> わって食べてください。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
よつか 4日 げつ (月)			【みどりの日】
いつか 5日 か (火)			【こどもの日】
むいか 6日 すい (水)			【休み】
なのか 7日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 しおや さばの塩焼き ふうみ レモン風味のはりはり漬け	みそ汁	みそ汁をおいしく作るコツは、みそを入れたら、長い時間、グツグツとさせないことです。みその粒がくっついて、食べる時に口の中でザラザラとした感じになるからです。また、みその粒がくっつくときに、おいしいダシの成分がみその粒に入ってしまう、ダシの味が少なくなってしまうからです。今日のみそ汁の味はいかがですか。
よつか 8日 きん (金)	ちゅうかどんぶり 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 からあ 辛し和えビーフン りんごゼリー	どんぶり	昔「けんどん屋」というお店がありました。「けんどん屋」は、今のファーストフードのようなお店で、ごはんなどのおかわりができなかったそうです。そのため、大きめの器を使っていて、その器を「けんどん振り鉢」と呼んでいました。その後、大きな器や大きな器で食べる料理を「どんぶり」というようになったそうです。今日は、中華味の具をごはんにかけて食べる中華どんぶりです。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
11日 (月)	ごはん 牛乳 レタスのスープ タンドリーチキン コーンポテト	レタス	今日は、レタスが入ったスープです。レタスの茎を切ると、白い液が出てくるので、レタスという名前は「牛乳」という意味の言葉からつけられた名前だそうです。レタスは、生のまま食べると、シャキシャキとした歯ごたえも味わうことができます。給食では、生の野菜を出すことができないので、今日はスープにしました。安芸高田市で育てられたレタスです。味わって食べてください。
12日 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げの味噌煮 ごまじゃこ和え	みそ	みそは、もともと贅沢な食べ物で、限られた人だけが、そのままおかずとして食べたり、薬として利用したりしていました。食べ物には、甘み、旨味、塩味、酸味、苦みの5つの味があります。みそなど発酵させて作る食べ物には、この5つの味がいっているといわれています。今日は、煮物の味付にみそを使いました。5つの味がわかるかな？
13日 (水)	ごはん 牛乳 豆腐汁 魚のゆかり揚げ 小松菜の和え物	だし (クイズ)	給食センターでは、料理によって煮干しやかとおぶしなどからダシをとっています。今日の豆腐汁もダシをとって作りました。では、今日の豆腐汁のダシは、次のうちどれでしょう。 ①煮干し ②こんぶ ③かとおぶし ④こんぶとかとおぶし 答え④のこんぶとかとおぶしです。調理員さんは、おいしいダシがでるように、いつも気を使ってくれています。今日もダシの味を味わって食べてください。
14日 (木)	ごはん 牛乳 柳川風煮 つけもの なつみ	つけもの	海に囲まれた日本には、その塩水を利用して、野菜だけでなく、木の葉や肉、魚などを保存するために塩漬けを作っていました。この海水漬けが漬け物の始まりといわれています。その後、漬け物が発酵して香りや味もよくなったので、香りという漢字を使って「香の物」とも呼ぶようになりました。今日は漬け物が入った漬け物と和えです。
15日 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ春巻き ブロッコリーの中華和え	春巻き	春巻きは中国からやってきた料理です。中国では、新しい春が来たことを祝い立春に、ねぎやにらなど辛みのある野菜を5種類食べる習慣があったそうです。その野菜を、薄い小麦粉の皮で包んで食べる料理になり、さらに油で揚げて食べる料理「春巻き」になったそうです。今では、いろいろな具を包んで、一年中食べられています。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
<p>18日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきのごまマヨネーズ</p>	<p>しめじ</p>	<p>しめじは「香りまつたけ、味しめじ」といわれるくらい、味がよいと言われている。しめじには、グルタミン酸やアスパラギン酸といった、うま味の成分がギュッとつまっています。今日は、うどん汁に入っています。ダシの味に、しめじのうま味が入っています。味わって食べてください。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 わかたけ若竹汁 天ぷら 牛肉のみそ炒め</p>	<p>わかたけ若竹汁</p>	<p>若竹汁は、わかめとたけのこが入ったすまし汁のことで、わかめを乾燥させたものは、一年中食べることができますが、生のまま食べられるわかめは、3月～5月ごろだけです。たけのこも春が旬なので、若竹汁は春を感じることができる料理です。給食では、生のわかめではなく、乾燥のわかめですが、春を感じて食べてくれると嬉しいです。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ</p>	<p>フレンチサラダ (クイズ)</p>	<p>今日のフレンチサラダには、何種類の野菜が入っているでしょうか？次の中から選んでください。 ①1種類 ②2種類 ③3種類 答え ③の3種類です。今日はきゅうり、きゃべつ、にんじんのサラダです。給食センターでは、それぞれの野菜を味わってほしいと思いい、野菜の歯ごたえが残るように、気をつけてゆでています。それぞれの野菜の歯ごたえやおいしさを感じて食べてくれると嬉しいです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>セルフむすび 牛乳 がんと野菜の煮物 野菜のおかか和え</p>	<p>おかか</p>	<p>「おかか」は「かつおぶし」のことです。昔は塊のかつおぶしを削って削るときの様子を「おかきは」と呼んでいたところから、だんだん変化して「おかか」と呼ばれるようになったと言われています。また、「かつお」の「か」を繰り返した「かか」に、「お」をつけて丁寧さを表して「おかか」になったとも言われています。今日は、野菜のおかか和えです。野菜といっしょに、かつおぶしの旨味も味わってください。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華コーンスープ チャプチェ ばんかん</p>	<p>チャプチェ</p>	<p>チャプチェは春雨が入った韓国料理ですが、もともと春雨は入っていません。チャプチェは、たくさんの食材を混ぜ合わせるという意味で、細く切った野菜を炒めた料理でした。チャプチェに春雨を入れると、春雨が野菜などのうま味をすって、さらにおいしくなったので、春雨の入ったチャプチェが広まったそうです。</p>

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
25日 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 じゃがいものうま煮 酢の物	うま煮	うま煮は、いろいろな具をいっしょに煮ることで、それぞれの具のおいしさが混じって、絶妙な味付けになることから、この名前になったといわれています。また昔は、砂糖はとても貴重な調味料だったので、他の煮物に比べて、甘く味をつけるところから、甘いという漢字を使って「甘煮」と呼んだとも言われています。今日のじゃがいものうま煮も、それぞれの具のおいしさが出ています。
26日 (火)	ごはん 牛乳 にらたま汁 小いわし天ぷら アスパラのごま和え	にら	にらは、昔から食べられていた野菜です。昔はにんにくを「オオミラ」と呼び、にらを「コミラ」と呼んでいたそうです。「コミラ」が「ミラ」になり、「にら」と呼ばれるようになったと言われています。「ミラ」は、食べるとおいしいという意味があるそうです。今日は、にらたま汁です。ねぎと違ったおいしさを味わってください。
27日 (水)	カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ パイナップル	カレー	カレーには、たくさんのスパイスやハーブが入っています。スパイスやハーブは、植物の実・花・根・葉・木の皮などを乾燥させたものです。それらのスパイスやハーブが香りや色、辛みをつけてくれます。スパイスやハーブは、体にとってよいはたらきがあります。カレーの本場インドでは、家族の体調にあわせて、スパイスやハーブを選んで組み合わせでカレーを作るそうです。
28日 (木)	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 もやしのナムル ヨーグルト	豆腐	豆腐は一丁、二丁と数えます。豆腐は地域によって大きさが違います。そこで、豆腐を数えるのに重さではなく、丁という単位にしたといわれています。スーパーなどで売られている豆腐も重さはいろいろあります。沖縄県では一丁が1kgあるそうです。給食センターで使う豆腐は、一丁400g～500gの間ぐらいです。今日の豆腐の中華風煮では、約450丁の豆腐を使用しました。
29日 (金)	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き 添え野菜	きやべつ	きやべつは世界中で食べられている野菜ですが、生のまません切りにして食べるのは、日本ぐらいだそうです。昔、日本では生のまま野菜を食べる習慣がありませんでした。日本で豚カツが考えられたとき、添え野菜にきやべつのせん切りを出したところ「初めは生野菜が出てきておどろいていたが、口がさっぱりする」と好評だったそうです。給食では、きやべつをゆでていますが、しゃきしゃきとした歯ごたえを残すように気をつけています。今日はしょうが焼きといっしょに食べてください。