

きゅうしよくこんだて ひとくち れい わ ねん ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)1月**

日にち 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
6日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 チーズサラダ (小)牛乳かん	3学期スタート	3学期がスタートしました。コロナウイルスの影響もあって、いつもの年とは違う年末年始を過ごした人もたくさんいると思います。引き続き、感染の予防をしながら元気に過ごしていきましょう。1日3回の食事をしっかりと、夜は早めにゆっくり休むことで、ウイルスに負けない力をつけることも大切です。給食でも、旬の食材をとり入れながら、みんなの元気のもとになるメニューを今年も届けていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。
7日 (木)	菜めし 牛乳 高野豆腐の卵とじ 五色和え りんご	七草 (クイズ)	1月7日には七草がゆを食べて正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。野菜が不足しやすい冬場に栄養素を補うという意味もあります。給食では七草がゆのかわりに、七草のひとつでもある大根の葉などが入った菜めしを味わいます。ところで、春の七草といえば「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」ですが、この中でかぶにあたるのはどれでしょうか？ ①ほとけのざ ②すずな ③すずしろ (心の中で5つ数える) 答えは②のすずなです。丸い形がすずのような形に見えることから、すずなとよばれるようになったそうです。
8日 (金)	ごはん 牛乳 阿多田ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	正月料理 (クイズ)	正月料理を届けます。「ぶり」は、成長するにつれて名前が変わることから、出世の願いを込めて食べられます。今日は、広島県の阿多田島で育てられているぶりを照り焼きにしました。「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わしています。それではクイズです。人参といえば、オレンジ色をしていますが、正月料理には真っ赤な人参が使われることがあります。この真っ赤な人参の名前は、次のうちどれでしょうか？ ①もみじ人参 ②正月人参 ③金時人参 (心の中で5つ数える) 答えは③の金時人参です。秋の終わりから1月にかけて出回る人参で、やわらかく甘みが強いのが特徴です。京人参とも呼ばれ、関西のおせち料理には欠かせない存在です。

日にち 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
11日 (月)			【成人の白】
12日 (火)	ごはん 牛乳 ココロおでん ひじきのみそマヨ和え みかん	みかん	<p>ふゆ 冬になるとおいしいみかん。江戸時代には、嵐の中、紀州から江戸まで船でみかんを運んだ紀伊国屋文左衛門という有名な人がいました。その頃のみかんには、今のみかんと大きな違いがありました。それは次のうちどれでしょうか？</p> <p>①皮の色が黄色だった。②ほとんどの房に種があった。</p> <p>③そのままでは食べられないくらいすっぱかった。(心の中で5つ数える)</p> <p>答えは②のほとんどの房に種があったです。紀州みかんという品種のみかんで、ほとんどの房に種があり、種のほとんどない今のみかんとは大きく違っていたそうです。</p>
13日 (水)	ごはん 牛乳 キムチチゲ 辛子和えビーフン	ビーフン	<p>こめ お米には、大きく分けてふたつの種類があります。ひとつは、日本などで主に食べられている粘り気の強い「ジャポニカ米」、もうひとつは、東南アジアやインドなどで食べられている粘り気の少ない「インディカ米」です。ビーフンはお米で作られている麺ですが、原料となるお米は、粘り気の少ない「インディカ米」が適しています。だから、日本で作られているビーフンも、原料となるお米は、「インディカ米」が育てられている国から輸入しているそうです。</p>
14日 (木)	あか 赤じそごはん 牛乳 (小)焼きウインナー (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ マカロニスープ	ウインナー (中学校は18日 のところで読んでください)	<p>せいしき ウインナーは、正式にはウインナーソーセージと呼ばれ、ソーセージの一種です。ウインナーソーセージは、太さが2センチメートル未満のもので、羊の腸に塩やスパイスなどで味付けしたひき肉を詰めて作られています。ソーセージには他にも、フランクフルトソーセージ、ポロニアソーセージなどたくさんの種類があります。ドイツは、ソーセージの種類が豊富なことで知られている国ですが、ことわざにも、ソーセージが登場するものがたくさんあるそうです。</p>
15日 (金)	ごはん(少なめ) 牛乳 わかさぎの甘酢漬 ほうれん草のごま和え かきたまうどん	わかさぎ	<p>がつ わかさぎは、10月から3月にかけてが旬の魚です。日本では、湖に張った氷に穴を開け、そこから糸を垂らしてわかさぎを釣る「氷上釣り」も有名です。それではクイズです。わかさぎは、その姿から、湖の〇〇とも呼ばれているそうです。それはつぎのうちどれでしょうか？</p> <p>①湖の妖精 ②湖の女王 ③湖の天使 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは①の湖の妖精です。白っぽくて透き通った感じの見た目から、そう呼ばれています。</p>

きゅうしよくんたて ひとくち れい わ ねん ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)1月**

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
18日 (月)	キャロットピラフ 牛乳 (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー フレンチサラダ コンソメスープ	グラタン (クイズ) <u>(中学校は14 目のところを 読んでください)</u>	グラタンは、どこの国でうまれた料理でしょうか？ ①スペイン ②フランス ③イタリア (心の中で5つ数える) 答えは②のフランスです。グラタンは、焼き物料理を作って失敗した時に、その焦げた部分を食べてみたところ、おいしかったという偶然からうまれた料理だと言われています。今では、グラタンといえばこんがりと焦げ目をつけた料理をさすようになっています。給食センターでこんがり焼き上げたグラタンを味わってみてください。
19日 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル 大学いも	大学いも (クイズ)	さつまいもを油で揚げて、甘いみつをからめて作る大学いもは、人気のさつまいも料理のひとつです。それではクイズです。大学いも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、大学の近くでその料理を売っていたから ②材料となるさつまいもが、大学の中の農園で育てられていたから ③大学生が、大学の研究中に発明した料理だから (心の中で5つ数える) 答えは①の料理を考えた人が、大学の近くでその料理を売っていたからです。東京の大学の近くにあったふかしいも屋が蜜をからめたいもを売ったところ、大学生の間で人気をよび、大学いもと名付けられたそうです。
20日 (水)	もち麦ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 アーモンド和え 手づくりふりかけ	みぞれ鍋	雨と雪が混ざって降る天気のみぞれといえます。みぞれ鍋は、大根おろしが入った鍋料理のことで、火が通って半透明になった大根おろしがみぞれにしていることから、そうよばれています。雪鍋、雪見鍋とも言われます。鍋料理は、いろいろな具材から出たうま味を丸ごと味わうことができ、野菜もたっぷりとれて体も温まる、今の時期にぴったりの料理です。また、大根には、消化を助けてくれる成分もふくまれているので、みぞれ鍋は胃腸が疲れている時にもおすすめです。
21日 (木)	ごはん(少なめ)牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ 麩とえのきのみそ汁 (小中)ミニクレープ	向原中学校 3年生 リクエスト	今日は、向原中学校3年生のリクエスト給食です。鶏のから揚げや、ポテトサラダは、みんなも大好きな献立のひとつではないかと思えます。一緒に楽しみながら食べてもらえるとうれしいです。向原中学校の3年生からも、給食センターに、たくさんの心温まるメッセージをもらいました。給食を届けられる日も残り少なくなってきましたが、大切に給食を作っていきたいと思えます。
22日 (金)	ごはん(少なめ)牛乳 焼きビーフン 豆と海藻のサラダ こうなごのつくだ煮	海藻 (クイズ)	サラダには、わかめやこんぶなどおなじみの海藻の他に、とさかのり、ふのりという海藻が入っています。それではクイズです。海藻には緑色・茶色・赤色のものがありますが、この中で、海が一番深い場所にはえているのは、何色の海藻でしょうか？ ①緑色 ②茶色 ③赤色 (心の中で5つ数える) 答えは③の赤色です。ちなみに、緑色の海藻は比較的浅い場所にはえ、茶色の海藻はそれよりも少し深い場所にはえています。

きゅうしよくんだて ひとくち れい わ ねん ねん がつ  
**給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)1月**

日にち 曜日	こんだて 献立	きょう 今日	はなし のお話
25日 (月)	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁	全国 学校給食週間	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食の始まりは今から131年前です。山形県の小学校で、家からお弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬け物などが出されたのが最初だと言われています。今日はその「最初の給食」をもとにして考えたメニューです。昔と今では、給食のメニューもずいぶん違いますが、「給食をしっかり食べて元気に過ごしてほしい！」という思いはずっと変わらないはず。たくさんの人たちの働きで、日々の給食が作られているのを感じながら、大切に味わってもらえるとうれい입니다。
26日 (火)	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 賀日和え ぼんかん	賀日和え	瀬戸内海に面し、後ろには山のある尾道市の沿岸部では、古くから「海の食べ物と山の食べ物を合わせた料理」が作られ、今に残っています。賀日和えは、尾道水道でとれるあなご、ほうれん草を使った料理で、正月などお祝いの日のおもてなし料理として伝えられています。1年間の無事に感謝し、新年を祝う料理でしたが、いつの間にか普段の生活の中に溶け込み、活きの良いあなごが入った時などに、気軽に食べられる料理になっています。
27日 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 煮ごめ かきたま汁	煮ごめ	煮ごめは、もともとは「おたんや」と呼ばれる1月15日の夜に食べられていた料理です。浄土真宗を聞いたとされる親鸞聖人をしのんで、広島県の北西部を中心に食べられてきました。材料を全部、1センチメートルほどのサイコロに切って作ります。親鸞聖人が好きだったと言われている小豆が入っているのが特徴です。根菜がたっぷり入っているので、からだも温めてくれそうですね。大切に伝えていきたい広島県の郷土料理です。
28日 (木)	ハヤシライス 牛乳 冬のサラダ (中)広島レモンのチーズパンナコッタ	ひろしま給食 100万食 プロジェクト	今年度の「ひろしま給食100万食プロジェクト」の県民投票で、最優秀レシピに選ばれた「広島レモンのチーズパンナコッタ」を届けます。県内の大学生が考えたメニューです。その大学生からのPRコメントを紹介します。『広島産レモンは、クリームチーズとの相性バッチリ！カルシウムとビタミンCがたっぷりの骨太おやつです。ぜひおうちでも作って食べてみてください。』です。給食センターでも、初めて作るメニューなので、何回も試作して分量の調整をしました。残念ながらみんなの分を一度に作るができないので、小学生分は2月に作ります。楽しみに待っていてください。
29日 (金)	ごはん 牛乳 かきフライ レモン和え 相性汁	かき 牡蠣 (クイズ)	牡蠣の旬は12月から2月にかけてで、旬の時期にはおいしさのもととなるグリコゲンが最も多く蓄えられます。牡蠣は栄養豊富なことから、「海のミルク」とも呼ばれています。広島県は牡蠣の生産量日本一で、全国で生産されている牡蠣の60パーセントの量を占めています。それでは、広島県の次に牡蠣がたくさん生産されているのは次のうちのどの県でしょうか？①兵庫県 ②岡山県 ③宮城県 (心の中で5つ数える) 答えは③の宮城県です。広島県のとりの岡山県は、第3位の生産量です。