

給食献立 一口メモ 2024年 7月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (月)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー キャベツとブロッコリーの サラダ	まめ豆	<p>ビーンズシチューの「ビーンズ」は、豆のことで、給食では、できるだけ週に1回は豆を使った料理を出すようにしています。</p> <p>家で肉や魚を食べることはあっても豆を食べることは、少ないのではないのでしょうか。豆には、肉や魚と同じように体をつくるものになるたんぱく質がたっぷりです。いろいろな食材を食べることで栄養バランスのとれた食事になりますよ。</p>
2日 (火)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう きゅうりの甘酢漬け 貝柱と豆腐のすまし汁	チキンチキン ごぼう	<p>チキンチキンごぼうは、揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いタレでからめた料理です。この料理は山口県の学校で料理のレシピを募集し、給食に出したことで、山口県内に広まりました。苦手な人が多い根菜を喜んで食べてほしいという思いで考えられたチキンチキンごぼう。甘辛いタレで根菜が苦手な人でも美味しく食べられそうですね。</p>
3日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル (小中)ミニトマト	もやし (クイズ)	<p>給食で人気のもやしのナムル。クイズです。もやしは、何からできているでしょう。</p> <p>①大豆 ②黒豆 ③緑豆</p> <p>答えは、①、②、③の全てです。もやしは、豆を暗いところで育てて作ります。</p> <p>ビビンパには、大豆からできた大豆もやしを使いますが、もやしのナムルに使っているのは、緑豆からできた緑豆もやしです。</p>
4日 (木)	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 切り干しとツナの和え物 わかめじゃこふりかけ	ふりかけ	<p>日本人に不足していたカルシウムをとれるように、小魚を乾燥させて砕いてご飯にかけて食べる、ふりかけが考えられました。</p> <p>給食では、いろいろな手作りふりかけを出していますが、今回は、わかめやちりめんじゃこを使ったふりかけです。こげないように気をつけて作っています。骨を強くするカルシウムがたっぷりですよ。</p>
5日 (金)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー	七夕と そうめん	<p>7月7日は七夕です。昔、七夕の行事では、「さくべい」というお菓子を供え、健康を願って食べていました。「さくべい」は、小麦粉をこねて縄の形にねじり、油で揚げたものです。それが、後に「そうめん」に変化し、七夕に「そうめん」を食べるという習慣が生まれたそうです。今日の給食は、少し早いですが、七夕にちなんで、そうめんを使ったり、いろいろな星を料理にちりばめたりしました。たくさん星を見つけながら食べてくださいね。</p>

<p>8日 (月)</p>	<p>菜飯 牛乳 根菜のそぼろ煮 春雨のごま酢和え</p>	<p>油揚げ</p>	<p>油揚げは、豆腐を薄く切って揚げた食べ物です。汁によく使いますが、今日の給食では、春雨のごま酢和えに使っています。 油揚げをしょう油と砂糖で味付けをしているため、かめばかむほど口の中にほのかな甘さとしょう油の味が広がりますよ。</p>
<p>9日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の磯辺揚げ 切り昆布と大豆の炒り煮 えのきのみそ汁</p>	<p>みそ</p>	<p>給食に欠かすことができない調味料のみそ。給食では、向原町で作られたみそを使っています。 みそは、材料によって米みそや麦みそ、豆みそに分けることができます。日本で作られている多くのみそは米みそで、給食でも使っています。 炒め物や煮物にも使いますが、今日は、みそ汁にしました。</p>
<p>10日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークソテー じゃがいものサラダ 大根のコンソメスープ</p>	<p>にんにく</p>	<p>にんにくは、今から約6500年前から食べられていたといわれているくらい古くからある食材です。エジプトのピラミッドを作っていた人たちが疲れをとるために食べていたといわれています。 今日の給食には、ポークソテーとコンソメスープににんにくを使っています。にんにくパワーで疲れをとり、夏をのりきりしましょう。</p>
<p>11日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 小松菜とコーンの和え物</p>	<p>みりん (クイズ)</p>	<p>和風の煮物によく使うみりんという調味料を知っていますか。今日は、鶏のすき焼き風に使っています。クイズです。みりんは、次の内どの仲間でしょう。 ①しょう油 ②酒 ③砂糖 答えは②酒の仲間です。みりんには、酒にも含まれているアルコールというものが入っています。実際に江戸時代には酒として飲まれていたそうです。みりんを使うことで、料理に甘さやうまみをプラスすることができます。</p>
<p>12日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 エビチリ チンゲン菜のサラダ ワンタンスープ</p>	<p>エビチリ</p>	<p>エビチリは日本で生まれた料理です。中国にあった料理をもとに、日本人が食べやすいように考えられたものがエビチリです。 エビチリのソースは、トマトケチャップや砂糖、しょうゆ、豆板醤を使って作っています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、ピリツとした辛さでごはんがすすみますよ。</p>

<p>15日 (月)</p>	<p style="text-align: center;">【海の日】</p>		
<p>16日 (火)</p>	<p>救給カレー 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 枝豆サラダ (小中)ヨーグルト</p>	<p>救給カレー</p>	<p>救給カレーは、東日本大震災で給食を作ることができなくなったことから開発されたものです。安芸高田市では、災害や事故などによって、給食を届けることができなくなった時のために、救給カレーを備えています。食べる期限があるため、防災の日(9月1日)には早いですが、給食に出しました。この機会に自分に何ができるのか考えてみるのもいいかもしれませんね。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ささみともやしのサラダ ミニフィッシュ</p>	<p>なす (クイズ)</p>	<p>クイズです。日本には何種類のなすがあるでしょう。 ①100種類 ②200種類 ③300種類 答えは、②の200種類です。 給食で使っているなすは、お長なすという種類です。名前の通り、普通のなすと比べてとても長いです。ふっくらと柔らかく、生のままでも食べられるという特徴があります。 今日は、なす入りマーボー豆腐にしました。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>五目あなご飯 牛乳 赤じそ和え 麩とわかめのみそ汁</p>	<p>あなご</p>	<p>宮島は、江戸時代からあなごの産地として有名です。あなご飯は、駅弁として作られてから全国へ広まりました。 給食で作る五目あなご飯には、あなごの他ににんじんやごぼうなどたくさんの材料が入っています。また、卵やいんげんが色鮮やかになるように、入れるタイミングも工夫しながら作っています。しょう油ご飯と合わせて食べてみてくださいね。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンポテト 大豆のトマトスープ 冷凍みかん</p>	<p>大豆とトマト のスープ</p>	<p>大豆とトマトのスープは、洋風のスープですが、魚からとっただしを使っています。魚のだしからでるイノシン酸とトマトからでるグルタミン酸が合わさることで、よりおいしくなります。 今日が1学期最後の給食ということで冷凍みかんをつけました。 明日から夏休み。充実した時間を過ごしてくださいね。</p>