

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	
ついたち 1日 げつ (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろ 白ねぎと白菜のクリームスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	しろ 白ねぎ	しろ 白ねぎは、たいよう ひかり にあたる みどりいろ になるので、ねぎ がなが 長くなるたびに土をかぶせて、白い部分が長くなるようにしています。白い部分を柔らかくして、おいしく 食べるための 農家さんの ちえ 知恵です。緑色のねぎは 葉ねぎとも呼ばれています。白ねぎも葉ねぎも 食べる部分 が一番おいしくなるように かんが 考えられています。今日のクリームスープには しろ 白ねぎが 入っています。旬の味を味わってください。
ふつか 2日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのみそ煮 こまつな 小松菜とコーンのサラダ りんご	あつあ 厚揚げのみそ煮 (クイズ)	あつあ 厚揚げの味噌煮には、あつあ 厚揚げとみそ、そして やさい 野菜が入っています。では、今日の厚揚げの味噌煮には、何種類の野菜が入っているでしょう。 ①2種類 ②3種類 ③4種類 こた 答え③の4種類です。にんじん、たまねぎ、しいたけ、あお 青ねぎの4種類です。ほかにも ぶたにく 豚肉と たまご 卵が入っています。それぞれの味を味わって 食べてください。
みっか 3日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じる すまし汁 いわしのかば焼き風 だいず 大豆のおかか和え	ぎょうじしよく 行事食 (節分)	きょう 今日 せつぶん 節分は、きせつ 季節の変わりめのことで、あした 明日からは 春になると言われています。新しい春を迎える前に、病気などの悪いことを追いや 払い払うため、節分には、いろいろな ぎょうじ 行事があります。給食でも、みなさんの健康を祈って、いわしを使った「いわしのかば焼き風」と大豆が入った「大豆のおかか和え」を作りました。しっかり かんで 食べて 悪いことを追いや 払い、新しい春を迎える 準備をしましょう。
よっか 4日 もく (木)	ちゅうか 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 あ からし和えビーフン しらぬい	しらぬい	しらぬいは、デコポンとも呼ばれ、今から約40年前に誕生した果物です。デコポンは、ヘタの部分が 出ているところから、熊本県でつけられた 名前だそうです。では、しらぬいの名前の由来は次のうちどれでしょう。 ①生産をはじめた地域の名前 ②初めて生産した人の名前 ③産地の近くをながれる川の名前 こた 答え①の生産を始めた熊本県にある地域の名前です。他にも産地によって名前が変わり、広島県では、キヨポンと呼ばれるそうです。
いっか 5日 きん (金)	ごはん しそひじき ぎゅうにゅう 牛乳 に ちゃんこ煮 ごぼうのサラダ	に ちゃんこ煮	ちゃんこは、もともと、お相撲さんが 食べる料理のことで、鍋料理だけでなく、カレーなどでも、お相撲さんが 食べれば、ちゃんこと呼ぶそうです。いろいろな材料を入れて作る鍋料理は、野菜をたっぷり 食べることができ、寒い時期には体を温めてくれます。今日は、いろいろな 具が入った ちゃんこ煮です。それぞれの具からでた 旨味を味わって 食べてください。

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>ようか 8日</p> <p>げつ (月)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> <p>かいせん 海鮮しゅうまい</p> <p>チンゲンサイのオイスターソース炒め</p>	<p>チンゲンサイ</p>	<p>チンゲンサイは安芸高田市の地場産物の1つです。チンゲンサイは、もとも中国の野菜でした。今から約45年前、日本にやってきたそうです。チンゲンサイの旬は冬ですが、ハウス栽培など農家さんの工夫によって年間食べることができます。今日は、オイスターソース炒めです。シャキシャキとした菌ごたえも味わってください。</p>
<p>ここのか 9日</p> <p>か (火)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>ほうれん草のお浸し</p>	<p>ほうれん草</p>	<p>ほうれん草は、昔は苦みが強く、生で食べるとザラザラとしていました。この苦みやザラザラは、野菜が「食べられたくない」と自分を守るために作っているものです。ほうれん草の苦みは、熱に弱いので料理にすると、苦みをとることができます。ほうれん草を食べる時にお浸しにするのは、ほうれん草をおいしく食べるための昔からの知恵なのです。今日は調理員さんが、ゆで過ぎないように気をつけて、お浸しにしてくれました。</p>
<p>とおか 10日</p> <p>すい (水)</p>	<p>キャロットピラフ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>タコーンサラダ</p> <p>レモンゼリー</p>	<p>タコーンサラダ</p>	<p>タコーンサラダは、平成26年度の『ひろしま給食100万食プロジェクト』で選ばれた料理の一つです。タコは、広島県三原市の特産物です。しっかりかんで食べると旨味がわかると思いますよ。また、今日の給食では、安芸高田市で育った野菜を使ったポトフや、広島県産のレモンを使ったレモンゼリーを組み合わせました。広島と安芸高田市の味を味わってください。</p>
<p>にち 11日</p> <p>もく (木)</p>			<p align="center">【 建国記念日 】</p>
<p>にち 12日</p> <p>きん (金)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>だんご汁</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>うめかつお和え</p>	<p>食器の位置</p>	<p>食事のとき、食器を置く位置に気をつけていますか。今日の給食では、左前にごはん、右前にだんご汁、お椀の間の向こう側に鯖の塩焼きと梅かつお和えのお皿。牛乳は右奥に置きましょう。箸を置く位置はわかりますか。箸は、お盆の一番手前に、持つ方が右側になるように横に置きます。今日の給食は和食です。和食のマナーの一つでもある食器の位置を意識して食べてください。</p>

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	
15日 げつ (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え はるか	てあら 手洗い	今日の給食には、果物のはるかがついてます。給食センターでは、野菜や果物を3回洗っています。そして、はるかを4つに切るときに、手袋をしたり、果物を切るための専用のまな板や包丁を使って、衛生に気をつけています。今日のはるかは手で持って、皮をむいて食べる果物です。自分の体を守るために、給食の前には手をきれいに洗って、衛生に気をつけて食べてくださいね。
16日 か (火)	ごはん 牛乳 うどん汁 手づくりいか天ぷら こんぶ和え	いか	いかは一杯、二杯と数えます。これは、いかの胴体の部分が丸く、中に水などをいれることができるような形になっているので、一杯、二杯と数えるようになったと言われてます。今日のいか天ぷらは、給食センターで手作りをしました。いかは、よく噛んで食べないと食べにくい食材です。しっかり噛んで、いかのおいしさを味わって食べてください。
17日 すい (水)	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ	ツナ (クイズ)	今日のサラダには、ツナが入っています。さて、このツナは、何からできているか知っていますか。次の中から選んでください。 ①大豆 ②魚 ③小麦粉 答え②の魚です。ツナは英語で、マグロやカツオなどの魚を意味する言葉で、日本で売られているツナは、約13種類から15種類の魚から作られているそうです。今日はブロッコリー、きやべつ、コーンといっしょにサラダにしました。
18日 もく (木)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ えびチリ もやしのナムル	えびチリ	えびチリは、中国の料理に似ていますが、日本で考えられた料理です。もともと中国では唐辛子などを使って、えびをピリ辛の味をつける料理でした。日本では、ピリ辛の料理に慣れていなかったこともあり、ケチャップを使って辛さをおさえた料理が考えられました。この料理がえびチリと呼ばれるようになったそうです。今では、中国でも人気のある料理になっているそうです。
19日 きん (金)	ごはん 牛乳 豚汁 鮭の幽庵焼き 白和え	しよくいく ひ 食育の日 (クイズ)	今日の食育の日の献立には、安芸高田市で育った食材はいくつあるか、わかりますか。次の中から選んでください。 ① 4こ ② 6こ ③ 8こ 答え③の8こです。米、青ねぎ、にんじん、ごぼう、みそ、ゆず果汁、ほうれんそう、こんにやくです。この食材がどの料理になっているか、確認しながら味わって食べてください。

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
22日 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 韓国風煮 海藻サラダ	根菜	韓国風煮には、根菜がたくさん入っています。根菜は、だいこんやごぼうなど土の中で成長する野菜類のことで、今日の韓国風煮では、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこんが根菜です。根菜は食物繊維が多いので、しっかり噛んで食べる野菜が多くあります。また、煮たりゆでたりすると柔らかくなって食べやすくなるのが特徴です。根菜は体を温めるはたらきがあると言われています。
23日 (火)	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の香味揚げ 大根の甘酢づけ	香味揚げ	香味は、香りや味、風味という意味です。香りは素材の持つ香り、風味はいろいろな香りが合わさっているという意味があります。例えば、今日のみそけんちん汁では、煮干しのだしの香りとみその香りがあわさった風味があります。今日の香味揚げの衣には、ごまと青のりが入っています。ごまと青のりの味や香り、そして、それぞれの香りがあわさった風味も味わって食べてください。
24日 (水)	ハヤシライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	ドレッシング	給食センターでは、サラダのドレッシングを手作りしています。献立によって、ドレッシングの材料が少し違います。レモン果汁を使うこともあります。今日のコールスローは、砂糖、塩、こしょう、しょうゆとりんご酢、オリーブオイルでドレッシングを作っています。オリーブオイルは、いつもの油と違って、香りや味わいが違うと言われています。今日のコールスローを味わって食べてください。
25日 (木)	ごはん 牛乳 柳川風煮 五色和え ネーブル	柳川風煮	柳川風煮は、柳川鍋の材料を少し変えた料理をいいます。柳川鍋は、どじょうとごぼうを煮て、最後に卵を入れて煮た料理です。料理の名前が柳川になったのは、この料理を初めて出したお店の名前だったからとか、料理に使われた鍋の名前だったからと言われています。給食ではどじょうのかわりに豚肉を使っています。
26日 (金)	ごはん 牛乳 酢鶏 ばんさんすう	食材クイズ	次のヒントから今日の給食に登場している食材をさがしてみね。 ヒント1 コリコリとした歯ごたえがあります。 ヒント2 ばんさんすうに入っています。 ヒント3 黒色と白色があり、給食では黒色を使っています。 答え きくらげです。給食では、日本で育ったきくらげを使っています。歯ごたえも楽しんで食べてください。

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	
29日 (月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 焼きししやも ごぼうの金平	のっぺい汁	のっぺい汁は、昔からある料理で、季節の野菜や肉などの具がたくさん入っているお汁です。名前の『のっぺい』は、『とろみがついている』という意味です。漢字では、濃い、餅、汁と書くそうです。これは汁につけられたとろみが、餅がとけたように見えることからつけられた名前だと言われています。とろみがあるので、汁が冷めにくく、体が温まるお汁です。新潟県では、冷やして夏に食べる地域もあるそうです。