

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年) 11月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (月)	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 もやしときくらげの酢のもの 手作りふりかけ	きくらげ (クイズ)	クイズです。きくらげを漢字で書くと次の3つのうちどれでしょう。 ①木耳 ②木口 ③木目 答えは、①の木耳でした。きくらげの形が耳と似ていることや木に生えることからこの漢字になったと言われています。きくらげのコリコリとした食感を楽しんでみてください。
2日 (火)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ピーナッツ和え 麩のすまし汁	ピーナッツ	ピーナッツは、落花生とも呼ばれます。夏に咲いた黄色い花が落ちるように、土の中で実をつけるので、落花生という名前になりました。沖縄県では、地面に入ることができる豆というところから、地豆という意味で、ジーマーミと呼びます。今日は、茹でた小松菜やキャベツ、にんじんを調味料と一緒に和えたピーナッツ和えにしました。
3日 (水)	文化の日		
4日 (木)	ごはん 牛乳 韓国風煮 豆と海藻のサラダ	コチュジャン	コチュジャンは、とうがらしの粉やもち米の麴などを使って作られる調味料で、韓国料理でよく使われます。日本では、みその一種として、とうがらしみそとも呼ばれ、真っ赤な色と甘辛い味が特徴です。韓国の代表的な混ぜご飯「ビビンパ」には欠かせない調味料で、その他にも、煮物や鍋物、炒め物、和え物にも使われます。韓国では日常の食事に欠かせない調味料となっています。
5日 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 白菜のレモン和え みそけんちん汁	ししゃも	「ししゃも」は、10月～11月頃、北海道の太平洋側だけでしか獲ることができない魚です。獲れる量も少ないため、なかなか食べることができません。給食で食べたり、スーパーなどで見かける「ししゃも」は「カラフトシシャモ」です。「カラフトシシャモ」は、世界で4番目になることもあるくらい、たくさん獲れる魚です。「ししゃも」や「カラフトシシャモ」は、頭からしっぽまで食べることができるので魚の栄養素を全部とることができます。

<p>8日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き かみかみサラダ ミネストローネ</p>	<p>アーモンド (クイズ)</p>	<p>クイズです。アーモンドは木になる食べ物ですが、アーモンドの木はある植物の仲間です。それは何でしょう。</p> <p>①ひまわり ②桜 ③菜の花</p> <p>答えは②の桜でした。アーモンドの花は桜によく似ているそうです。今日はいい菌の日にちなんでかみかみサラダを作りました。アーモンドの食感を確かめながらしっかりと噛んで食べましょう。</p>
<p>9日 (火)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 五色和え</p>	<p>親子どんぶり</p>	<p>親子どんぶりは、鶏肉と卵を使っているため親子という名前がついています。給食の親子どんぶりには、鶏肉と卵以外に玉ねぎ、にんじん、しいたけ、青ねぎが入っています。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉などを使うと他人どんぶりになります。いろいろなどんぶりがあるので調べてみても面白いかもしれませんね。</p>
<p>10日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 秋鮭の香り焼き みるくおから 大根となめこのみそ汁</p>	<p>鮭</p>	<p>鮭は、川で生まれ、アメリカやロシア近くの海まで行って大きくなりますが、卵を産むために自分の生まれた川に戻ってきます。たくさんある川から自分の生まれた川に戻るのには、鮭が小さいころにかいた川のおいさを覚えているからだとされています。小さい頃に過ごした川のおいさをずっと覚えているなんてびっくりしますね。</p>
<p>11日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ごま酢和え みかん</p>	<p>すき焼き</p>	<p>農業で使う「スキ」という道具を知っていますか。すき焼きは、「スキ」の金属部分を火の上に置き、鍋の代わりに肉や魚、豆腐を焼いて食べたことから名づけられた料理です。今では牛肉を使って作る鍋料理の名前になったので、牛肉以外の材料を使うときには、鍋料理という意味で「すき」をつけて、「鶏すき」「うどんすき」と呼びます。</p>
<p>12日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポトフ キャベツとコーンの サラダ (中)もちもちきなこドーナツ</p>	<p>食事の あいさつ ※中学生は 16日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>世界的にみると食事の前後であいさつをしない国もあるのですが、日本ではあいさつをしますね。</p> <p>「いただきます」には食べ物の命をいただき、ありがとうという気持ち、「ごちそうさま」には、食事を用意してくれた全ての人へのありがとうの気持ちがこめられています。気持ちを込めてあいさつができるといいですね。</p>

<p>15日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ</p>	<p>大豆 (クイズ)</p>	<p>クイズです。日本で食べる大豆が全部で100粒だとすると、そのうち何粒を日本で作っているでしょう。</p> <p>①6粒 ②12粒 ③100粒</p> <p>答えは、①の6粒でした。大豆は自給率(自分の国で食べる量の内、自分の国でどれだけ作られているかの割合)がとても低い食べ物です。ポークビーンズに使っている貴重な国産大豆を味わって食べましょう。</p>
<p>16日 (火)</p>	<p>ごはん(小:少なめ) 牛乳 ココロコおでん ごまじゃこ和え (小)もちもちきなこドーナツ</p>	<p>もちもちきなこ ドーナツ ※中学生は 12日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>今日は、甲田中学校のリクエストにあったきなこ揚げパンの代わりにもちもちきなこドーナツを作りました。</p> <p>ホットケーキミックス、もち粉、絹ごし豆腐、砂糖を混ぜ合わせた生地を揚げ、きな粉をまぶして作りました。もちもちとした食感を楽しみながら食べてください。</p>
<p>17日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 辛子和えビーフン りんご</p>	<p>新米の季節</p>	<p>今年も稲刈りが終わり、新米が食べられる季節になりました。給食のお米も11月からは新米に切り替わります。</p> <p>お米は、小麦、とうもろこしとともに三大穀物といわれ、世界中で育てられています。日本で食べられているお米は、ジャポニカ米という種類で、炊くと独特の弾力と粘り気ができることやよく噛めば甘味が出るという特徴があります。</p>
<p>18日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン コーンポテト キャベツのスープ</p>	<p>キャベツ</p>	<p>キャベツは、世界で古くから食べられている野菜の一つと言われています。日本では、大根の次に収穫量が多い野菜です。キャベツが育つ温度は、15℃～20℃が適温で暑さを嫌う野菜です。しかし、1年中お店で見かけますね。これは、南から北へ、日本の国土を活かして産地リレーが行われているからです。今日は、キャベツをスープに使いました。</p>
<p>19日 (金)</p>	<p>もぐり寿司 牛乳 こいわしの米粉揚げ ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁</p>	<p>郷土料理</p>	<p>「もぐり寿司」とは、広島県の郷土料理のひとつ、バラ寿司のことです。混ぜることを広島弁で「もぐる」ということから、もぐり寿司、また、たくさんの具材が中に「もぐっている」ことからもぐり寿司と呼ばれるなど、色々な説があります。たくさんの具を混ぜ込んだお寿司は、お祭りやお祝い事に欠かせません。どのような具材がもぐっているのか確かめながら食べてみましょう。</p>

<p>22日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル</p>	<p>キムチ (クイズ)</p>	<p>クイズです。キムチは、白菜などの野菜で作った漬物ですが、どこの国の漬物でしょう。 ①韓国 ②アメリカ ③中国 答えは、①の韓国でした。韓国では、それぞれの家庭でキムチを作ることが多く、キムチを作るための冷蔵庫もあるそうです。</p>
<p>23日 (火)</p>	<p>勤労感謝の日</p>		
<p>24日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁</p>	<p>和食の日</p>	<p>11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。和食の味わいで大切なのは「だし」です。給食では、顆粒だしを使わず、こんぶやかたお節でだしをとっています。だしは汁だけでなく、煮物にも使われ、料理の味のカギになります。</p>
<p>25日 (木)</p>	<p>ターメリックライス 牛乳 キーマカレー れんこんサラダ</p>	<p>キーマカレー (クイズ)</p>	<p>クイズです。キーマカレーのキーマとはいったい何のことでしょう。 ①ひき肉 ②大豆 ③このカレーを考えたキーマさんの名前 答えは、①のひき肉でした。インドでは宗教的なこともあり、牛肉や豚肉ではなく、羊や山羊、鶏のひき肉を使ったキーマカレーがほとんどだそうです。給食では豚肉と牛肉を使っています。</p>
<p>26日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ みかんサラダ かきたまスープ (小中)シュークリーム</p>	<p>甲田中学校 リクエスト 給食</p>	<p>今日は、甲田中学校3年生のリクエスト給食です。メインは、アンケートに熱い思いを書いた、鶏の塩から揚げです。それに合わせて一番多くリクエストしてくれたみかんサラダを選びました。デザートにもたくさんリクエストがありましたが、その中からシュークリームを選びました。 コロナ禍で制限の多い給食時間ですが、楽しんでもらえるとうれしいです。</p>

<p>29日 (月)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 焼きウインナー アーモンドサラダ 白菜と白葱の クリームスープ</p>	<p><small>しろ</small> 白ねぎ</p>	<p><small>しろ</small>白ねぎは、<small>たいよう ひかり</small>太陽の光にあたると<small>みどりいろ</small>緑色になるため、ねぎが長くなるたびに土をかけて白い部分が長くなるようにしています。<small>しろ ぶぶん</small>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知恵です。 今日はスープにしました。今が旬の白ねぎを味わって食べましょう。</p>
<p>30日 (火)</p>	<p>ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 八宝菜 ばんさんすう 大学いも</p>	<p><small>だいがく</small> 大学いも</p>	<p><small>だいがく</small>大学いもは油で揚げたさつまいもに甘いみつをからめた日本<small>にほん</small>で生まれた料理<small>りょうり</small>です。昔、東京<small>むかし とうきょう</small>の大学生が好んで食べていたため、大学いもと呼ばれるようになりました。さつまいもには、風邪<small>かぜ</small>をひきにくくしてくれるビタミンCやおなかを掃除してくれる食物繊維<small>しょくもつせんい</small>がたくさん含まれています。</p>