

給食献立 一口メモ 令和3年（2021年）7月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚じゃが 小松菜のおひたし 冷凍みかん</p>	<p>豚じゃが</p>	<p>「肉じゃがに入れる肉について」の調査では、愛知県の辺りを境目にして、それより西側の地域では牛肉、東側の地域では豚肉が使われている割合が多いという結果が出ています。西日本では肉牛を育てている地域が多く、東日本では豚の飼育がさかんな地域が多いこともあり、「西日本の肉じゃがには牛肉」、「東日本の肉じゃがには豚肉」という文化がうまれたようです。今日は豚じゃが。つまり、「東日本風の肉じゃが」です。</p>
<p>2日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから 麩のすまし汁</p>	<p>おから (クイズ)</p>	<p>おからは豆腐を作る時に出る、大豆のしぼりかすのことです。しぼりかすと言っても、たんぱく質や食物繊維もたっぷり、とても栄養豊かなおすすめ食材です。それではクイズです。おからの別名は、次のうちどれでしょう？ ①きらず ②うの花 ③豆しぼり 答えは①のきらずと、②のうの花です。包丁で切らなくても調理できることから「きらず」、白いつぎの花に例えて「うの花」、という別名があります。</p>

<p>5日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め かきたま汁</p>	<p>ピーマン (クイズ)</p>	<p>代表的な夏野菜、ピーマンの美味しい季節がやってきました。今日はごまみそ炒めに約35kgのピーマン(700個くらい)を使いました。ところで、ピーマンの生産量日本一の県はどこでしょう？ ①宮崎県 ②高知県 ③茨城県 答えは③の茨城県です。しかし、広島県に住んでいる私たちにとっては、2位の宮崎県や3位の高知県のピーマンの方がおなじみかもしれませんね。</p>
<p>6日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 お豆のサラダ くるみちりめん</p>	<p>豆いろいろ</p>	<p>お豆のサラダには、大豆・青大豆・白いんげん・金時豆という4種類の豆が入っています。大豆は、熟す前は緑色(この状態が枝豆です)で、熟すと薄茶色に変わりますが、青大豆は、熟しても緑色のままです。普通の大豆と比べて甘みが強いのが特徴です。その他の豆もそれぞれ味わいや食感が違いますから、食べ比べてみるのもいいですね。</p>
<p>7日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー</p>	<p>七夕メニュー</p>	<p>7月7日は、季節の節目となる「五節句」のひとつで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などが、もとになった行事です。今夜は、夜空にたくさんの星が輝くことを願って、給食にも星をちりばめてみました。天の川に見立てたそうめんには、オクラの星が浮かんでいます。他にもたくさんの星を見つけながら味わってみてください。</p>
<p>8日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン コールスロー 豆乳スープ</p>	<p>コールスロー</p>	<p>コールスローは、古くから食べられてきたサラダで、最初の頃は、サラダ油と酢・塩などを合わせたドレッシングで味つけされていました。今から約300年前、マヨネーズが誕生したことで、コールスローの味つけにもマヨネーズが使われるようになり、これによってコールスローの人気が高まったと言われています。給食では、最初の頃のコールスローと同じように、オリーブ油やリンゴ酢などを使ったドレッシングで味つけしています。</p>
<p>9日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 もやしのナムル</p>	<p>えび (クイズ)</p>	<p>日本は、アメリカと並んでたくさんのえびを食べている国だともいわれていて、おめでたい行事の時にも食べられるなど、昔から親しまれています。「少しの労力で大きな利益を得る」という意味の「えびで〇〇を釣る」ということわざにも登場していますが、さて、えびで釣るのは何でしょう？ ①くじら ②まぐろ ③たい 答えは③のたいです。白身魚の王様といわれるたいを、小さなえびで釣り上げる様子から生まれたことわざです。</p>

<p>12日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ アスパラの五色サラダ コンソメスープ</p>	<p>わさび</p>	<p>五色サラダには、味付けのアクセントになるように、わさびをほんの少しだけ使っています。わさびといえば、「辛い」「鼻にツーンとくる」というイメージがありますね。わさびを食べると、辛味のもとになっている成分が口の中で蒸発して、鼻につながる通り道にも広がっていきます。そうすると、「鼻にツーンとくる」ということが起こるそうです。</p>
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 ツナサラダ (小)冷凍ピーチ (保幼中)牛乳かん</p>	<p>桃 ※中学生は 20日の一口 メモを読んで ください。</p>	<p>桃には、大きく分けて白桃と黄桃とがあります。白桃は実の色が白く、果汁がたっぷりです。黄桃は、実の色が黄色でかため。白桃よりもあっさりとした甘さなので、缶詰などに加工されることが多いです。今日は、黄桃を甘いシロップで味つけてから凍らせた冷凍ピーチです。ひんやりとしたデザートで、暑さを吹き飛ばしたいですね。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜とちくわの和え物 しめじと麩のみそ汁</p>	<p>麩 (クイズ)</p>	<p>みそ汁に浮かんだふわふわの麩。野菜などのうま味をたっぷり吸っておいしくなっています。ところで、麩の原料は次のうちどれでしょう？ ①小麦粉 ②片栗粉 ③きな粉 答えは①の小麦粉です。小麦粉に水と塩を加えて練ると、小麦粉の中のたんぱく質がからまって、ゴムのよう弾力のあるグルテンというものができます。このグルテンから作られているのが麩です。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物 ひじきふりかけ</p>	<p>きゅうり</p>	<p>給食でも、安芸高田市内産のきゅうりが登場しています。きゅうりには水分がたっぷり含まれているので、暑い時期にはぴったりの食材です。きゅうりの海苔巻きを「かっぱ巻き」といいますが、これは、伝説上の生き物であるかっぱの好物が、きゅうりだということからきています。かっぱは水の神様が姿を変えたものだと言われていて、水害が起きないことを願い、夏祭りにきゅうりを供える習慣が残っている地域もあるそうです。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう (小中)ミニトマト</p>	<p>ミニトマト</p>	<p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトにはビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、体にとってたくさんのいい効果をもたらしてくれます。つまり、トマトが熟して出回るようになると、それを食べてみんな元気になるので、病院に行く人が減り、お医者さんの仕事が無くなってしまふ、という意味です。今日は安芸高田市内で育った「サンチェリーピュア」というミニトマトを届けます。みずみずしい夏の味ですね。</p>

<p>19日 (月)</p>	<p>あなごめし 牛乳 じゃがいものサラダ だんご汁</p>	<p>あなご (クイズ)</p>	<p>あなごの名前の由来は次のうちどれでしょう？ ①漁師のあなごさんが最初に見つけたから ②昔、あなごという町があり、そこでたくさんとれていたから ③海の岩穴や砂地に穴を掘ってすんでいるから。 答えは③の穴を掘ってすんでいるからです。 あなごは、広島県の瀬戸内海沿いで一年中とれる魚ですが、中でも夏のあなごが一番おいしいと言われていいます。あなごめしは、広島県を代表する郷土料理のひとつです。</p>
<p>20日 (火)</p>	<p>夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ (小)牛乳かん (保幼中)冷凍ピーチ</p>	<p><u>たまねぎ</u> <u>※中学生は</u> <u>13日の一口</u> <u>メモを読んで</u> <u>ください。</u></p>	<p>給食でほとんど毎日といっていいほど登場している野菜のひとつがたまねぎ。給食センターでは、毎日2,420人分の給食を作っているので、使うたまねぎの量もたくさんです。さて、4～6月の給食で使われたたまねぎの量は次のうちどれでしょう？ ①約1,500kg ②約3,500kg ③約5,500kg 答えは②の約3,500kg で、たまねぎ約17,500個分にあたります。ものすごい量ですね。</p>

いよいよ明日から夏休みです。
健康には十分気をつけて、充実した時間をすごしてくださいね。

