

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)2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
1日 (月)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 小松菜とひじきのサラダ みかん	しろ 白ねぎ	今日は、すき焼きに白ねぎを入れています。白ねぎは、寒くなればなるほど、甘くなる野菜です。寒い時に、土の中で育ちながら、白い部分にたっぷりの甘みと栄養をためていきます。太陽の光を浴びると緑色になるので、ねぎが大きくなるたびに、土をかけていくそうです。生産者のみなさんの手間ひまかけた仕事のおかげで、おいしい白ねぎをいただくことができます。
2日 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 白菜の柚子香和え みそけんちん汁 節分豆	ぎょうししよく せつぶん 行事食(節分)	今日は、節分の行事食です。節分には、「病気やけがをしないで1年が過ごせるように」という願いをこめて、豆まきをします。豆まきの豆は大豆ですが、大豆は必ず「炒り豆」を使います。生のままだと、やがて芽が出てきます。悪いこと(魔)の芽が出てしまっただけは縁起が悪いからです。ちなみに「炒る」とは、油などをひかずにフライパンなどで火を通すことです。「炒る」という言葉は、弓矢などを「射る」と同じ音であることも縁起がよいと考えられており、このことも炒り豆を使う理由になっています。
3日 (水)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ アーモンドサラダ	サラダ (クイズ)	クイズです。サラダの語源は、次のうちの言葉でしょう。 ①野菜 ②塩 ③混ぜる (心の中で5つ数える) 答えは②の塩です。サラダは、英語では「サラダ」といいます。他にも、国によって「サラード」「インサラータ」「ザラート」というそうです。これらのサラダを表す言葉は、すべて「塩」を意味するラテン語から来ています。もともとは、塩で味付けしたもの、という意味だったんですね。今日は、塩だけでなく、砂糖、りんご酢、油などを混ぜた手作りのドレッシングで味付けしています。
4日 (木)	おやこどんぶり 牛乳 親子丼 小松菜の磯香和え (小)広島レモンの チーズパンナコッタ	のり 海苔	海苔は、昔から日本で食べられてきた食べ物です。「海の緑黄色野菜」と言われるくらい、ビタミンなどの栄養素がギュッとつまっています。昔、アメリカなどの他の国の人たちは、海苔を食べている日本人たちを見て、「日本人は黒い紙を食べている」と思っていたそうです。今では、お寿司などの日本食が世界で食べられるようになったり、注目されるようになり、「のり(nori)」と読んでいる国もあるそうです。今日は、小松菜と合わせて、磯の香りがする和え物を作りました。
5日 (金)	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ おろしソースかけ いかとブロッコリーの サラダ わかめスープ (中)カスタードプリン	こうだ ちゅうがっこう 甲田中学校 3年生 リクエスト献立	今日は、こうだちゅうねんせいのリクエスト献立です。メインの料理は、リクエストが多かった「ハンバーグ」です。それに合わせて、「いかとブロッコリーのサラダ」でいろいろを添えてみました。また、スープのリクエストからは「わかめスープ」を選んでみました。デザートにもたくさんリクエストがありましたが、そのなかから、カスタードプリンを選びました。ハンバーグなど、手作りのものがリクエストの上位に入っていると、とてもうれしいです。 ちゅうがっこうねんせい のこすく きゅうしよく たの た 中学校3年生にとって、残り少ない給食を楽しんで食べてもらえるよう、こころこつく 心を込めて作ります。

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
8日 (月)	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 茎わかめの酢の物 くるみちりめん	くるみ	くるみは、日本ではいつ頃から食べられてきたでしょう？ ①明治時代 ②江戸時代 ③縄文時代 (心の中で5つ数える) 答えは③の縄文時代です。くるみは世界最古の木の実と言われていま す。くるみを食べる機会は減ってきましたが、くるみを使った料理は、東 北を中心とした東日本に多く残っています。例えば、そばを「くるみみ そ」のつゆで食べる「くるみそば」などがあります。また、「くるみゆべし」 は東北を代表するお菓子です。栄養豊富で、古代から愛されてきた「く るみ」。みなさんの食生活にも取り入れてみてください。
9日 (火)	ごはん 牛乳 コケコーから揚げ ねぎしょうゆドレッシング コーンポテト 安芸高田たっぶりスープ	コケコーから揚げと 安芸高田たっぶり スープ	今日は、吉田小学校3年生が考えたメニューです。から揚げには、高宮 町で育てられた鶏肉を使い、甲田町のしょうゆを市内産の青ねぎと合わ せてドレッシングにしてかけています。鶏肉を、「コケコー」という鳴き声 で表した料理名も楽しいですね。スープは「みんなが笑顔でおいしくい っぱい食べてもらえるように」いろいろ考えながら、野菜をたっぷり入れ るように工夫したそうです。安芸高田市特産のチンゲンサイや、旬の白 菜、大根を使っています。安芸高田たっぶりのメニュー、おいしくいっ ぱい食べてください。
10日 (水)	ごはん 牛乳 鮭のコーンマヨ焼き ピーナッツ和え はくさいのみそ汁	だし (クイズ)	給食では、料理によって、色々なだしを使い分けています。給食のみそ 汁もだしをとっています。何からとっているかわかりますか？ ①こんぶ ②かつおぶし ③いりこ (心の中で5つ数える) 答えは③のいりこです。今日のはくさいのみそ汁も、いりこでだしをと りました。日本の食事は「だし」で決まると言われるくらい、だしは食べ物 のおいしさを引き立ててくれます。今日のはくさいのみそ汁、だしも味わ いながら食べてください。
11日 (木)	<b>【建国記念の日】</b>		
12日 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 中華和え ぼんかん	ぼんかん (クイズ)	クイズです。ぼんかんの原産国は次のうちどこでしょう？ ①インド ②イギリス ③中国 (心の中で5つ数える) 答えは①のインドです。ぼんかんは、インドが原産とされるみかんの仲 間で、アジア各地で栽培されています。みかんと同じように、簡単にむ いて食べることができる柑橘です。酸味が少なく、甘みが強いのが特徴 で、1月中旬から2月中旬にかけてが食べごろとなります。ビタミンCが たっぶり入った旬の柑橘で、かぜなどの病気に負けない体を作りましょ う。

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)2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
15日 (月)	カレーピラフ 牛乳 野菜と肉団子の スープ煮 おまめのサラダ ヨーグルト	ピラフ (クイズ)	クイズです。世界三大料理といえば、フランス料理、中国料理ですが、あと一つは何料理でしょう。 ①イタリア料理 ②日本料理 ③トルコ料理 (心の中で5つ数える) 答えは③のトルコ料理です。今日のピラフの語源は、トルコ料理の「ピラウ」という料理からきています。そのピラウが、フランスに渡り、フランス風の炊き込みごはん「ピラフ」として広まりました。生のお米を炒めてから、スープなどで炊いた料理です。今日は、カレー味のピラフを作りました。
16日 (火)	ごはん 牛乳 鱈のレモン風味 あらめの炒り煮 安芸高田サンサンみそ汁	安芸高田 サンサンみそ汁	吉田小学校3年生が考えた、今日のみそ汁のテーマは、「お肉も野菜も食べられる、栄養たっぷりおいしいスープ」です。安芸高田市産の食材を中心に、たくさんの具を入れて、いろいろ良く、おいしそうに見えるように考えました。お肉も入って、野菜もたっぷり入った、栄養たっぷりの具沢山ののみそ汁ができあがりました。椎茸も、いつもの干し椎茸ではなく、生椎茸を使っています。いつもと違うアイデアいっぱい「安芸高田サンサンみそ汁」を味わってください。
17日 (水)	(保幼)ごはん (小中)ピタパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 産直れんこん和え かぼちゃのスープ	産直れんこん 和え	今日の産直れんこん和えは、「シャキシャキおいしく、苦手なものでも食べられるように」、「産直の野菜を取り入れて、みんなにもっと野菜を食べてもらいたい」と考えられたメニューです。吉田小学校3年生は、社会見学で産直市の見学にも行って、れんこんや小松菜などがたくさんとれることを学びました。シャキシャキした食感がおいしくて栄養があるれんこんと、同じく栄養満点の小松菜やにんじんを、ツナやマヨネーズと合わせて、おいしい和え物に仕上げました。
18日 (木)	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん 海鮮揚げシューマイ チンゲンサイのナムル	チンゲンサイの ナムル	韓国で定番の家庭料理、「ナムル」。給食でも、いつもリクエストの上位に入っています。「ナムル」の「ナ」は、野菜の「野」、「ムル」は、「物」という意味があるそうです。つまり、ナムルとは、野菜や山菜、野草などのこと、または、それらをゆでて味付けした料理のことを指します。給食のナムルは、おろしにんにく、砂糖、醤油、塩、ごま油で味付けしています。今日はチンゲンサイを和えてみました。ぜひ、家でも作ってみてください。
19日 (金)	そぼろごはん 牛乳 ほうれん草の 梅かつお和え 豆腐汁	ほうれん草	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。給食でも、冬に安芸高田市のほうれん草が登場します。冬の葉の色は濃くなり、ビタミンCが夏の3倍になります。また、霜にあたると甘みが増して、一段とおいしくなります。鉄やカロテンが多く含まれているので、貧血やかぜを予防したり、肌の調子を整える働きがあります。今日は、梅かつお和えで、旬のほうれん草をおいしくいただきます。

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 牛乳 ちゃんこ煮 さきいかの かみかみ和え ネーブルオレンジ	<p>お相撲さんの作る料理全般のことを「ちゃんこ」と言います。その中で、代表的な鍋料理が「ちゃんこ鍋」です。クイズです。「ちゃんこ」に好んで使われるお肉は、次のうちどれでしょう？</p> <p>①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉（心の中で5つ数える）</p> <p>答えは③の鶏肉です。相撲部屋で、ちゃんこ鍋を作る時は、縁起を担いで鶏肉でつくることが多いそうです。なぜだかわかりますか？相撲は土俵に手をついたら負けなので、2本足で立つ鶏は縁起が良いからです。また、白い団子が白星を連想させることから、鶏肉の肉団子もよく使われるそうです。</p>
23日 (火)	<p>てんのう たんじょうび 【天皇誕生日】</p>	
24日 (水)	もとより 元就カレーライス 牛乳 大根サラダ アーモンドミニフィッシュ	<p>今日は、「広島和牛元就」のもも肉を使ったカレーライスです。安芸高田市の米、牛肉、れんこん、白葱、ほうれん草を使った、安芸高田市がテーマのカレーです。吉田小学校3年生が、郡山に「もとより城(郡山城)」があると想像して考えました。ほうれん草はみどりの山、その他の食材をもとより城だとイメージして、組み合わせています。さて、今月の吉田小学校「サンサンプロジェクト」のメニューは、いかがでしたか。安芸高田市の食材の良さを、再確認するきっかけになるといいなと思います。</p>
25日 (木)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 野菜と竹輪の和え物 根菜のみぞれ汁	<p>今日は、にんじん、ごぼう、さつまいも、だいこんなどの根菜を使って、根菜のみぞれ汁を作りました。みぞれ汁は、生の大根をすりおろして、汁ごと全部使って作ります。大根おろしを加熱すると、半透明になり、みぞれのように見えることから、「みぞれ汁」という名前がついています。大根おろしは魚などのたんぱく質の消化を助けてくれる働きがあります。鯖の西京焼きとともに、交互にいただいでください。</p>
26日 (金)	ごはん(小中:少なめ) 牛乳 豚カツ 海藻サラダ レタスのスープ (小中)シュークリーム	<p>今日は、今年度最後のリクエスト献立です。安芸高田市内の6校の中学校3年生のみなさんに、好きな献立、もう一度食べてみたい献立を聞いて、多いものを組み合わせてきましたが、いかがでしたか？。すべてのリクエストに応えることはできませんが、少しでも喜んでもらえたら嬉しいです。中学校3年生のみなさん、卒業まで、あと少しになりましたね。残り少ない給食時間を楽しんで、また、味わって食べてください！</p>