

給食献立 一口メモ 令和4年（2022年）10月

日 曜日	献立	今日のお話	
3日 (月)	ごはん 牛乳 柳川風煮 茎わかめの酢のもの	茎わかめ	茎わかめは、わかめの真ん中にある、茎のように見える部分です。茎といっても、実際は、水分や栄養分の通り道ではなく、かたい芯のようなものです。コリコリとした歯ごたえを楽しみながら、カルシウムなどのミネラルもとることができます。
4日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンポテト キャベツのスープ	マーマレード	マーマレード焼きは、鶏肉をマーマレードとしょうゆにつけて作ります。マーマレードは、かんきつ類を皮ごと使って作られたジャムで、ジャムに含まれるペクチンの働きよって鶏肉が柔らかくなります。マーマレードという名前は、ポルトガルで最初に作られたジャムの原料がマルメロ（ポルトガル語でかりん）だったからと言われています。
5日 (水)	中華おこわ 牛乳 バンバンジー 豆腐の中華スープ なし 梨	おこわ (クイズ)	おこわとは、もち米とうるち米を混ぜたものやもち米を蒸したごはんのことです。それではクイズです。おこわの「こわ」とはどう意味でしょう。 ①こわい ②固い ③こわれそう 答えは②のかたいでした。昔は、おかゆを食べることがほとんどでした。それと比べて固い食感だったため、おこわと呼ぶようになったそうです。
6日 (木)	ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 豆と海藻のサラダ 麩とえのきのみそ汁	えのきたけ	えのきは、えのきという木の切り株や枯れ木に生えたことから名付けられたきのこです。しかし私たちが普段食べているえのきたけは、屋内で光を当てずに人工的に育てられたものがほとんどです。えのきたけは、日本で一番たくさん育てられているきのこです。一年中出回っていますが、なべ物にたくさん使われるので、特に秋から冬にかけて人気があります。
7日 (金)	ごはん 牛乳 がんもと冬瓜の煮物 五色和え	わさび	五色和えには、味のアクセントになるように少しだけわさびを使っています。わさびといえば、「からい」「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、からみ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ります。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>10日 (月)</p>			
<p>11日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆 トマト煮 アーモンドサラダ (小) キャロットゼリー</p>	<p>キャロット ゼリー 中学生は12日 を読んでくだ さい</p>	<p>10月10日の目の愛護デーにちなんでキャロットゼリーを作りました。今までは、おろしにんじんを使っていたのですが、みなさんが食べやすいように、にんじんジュースで作っています。 にんじんには、カロテンがたっぷり含まれています。カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、目の健康に大切なビタミンです。</p>
<p>12日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (中) キャロットゼリー</p>	<p>たまご 中学生は11日 を読んでくだ さい</p>	<p>給食でよく使う玉ねぎ。実は3000年以上も前から食べられてきた野菜で、エジプトのピラミッドを作った人たちも玉ねぎを食べて力をつけていたと言われています。 今の時期食べている玉ねぎは、春に収穫して乾燥させて保管されたものです。</p>
<p>13日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 コロコロおでん ひじきのみそマヨ和え</p>	<p>たまご うずら 卵</p>	<p>うずら卵は、「うずら」という鳥が産んだ卵のことです。数年前までは、全国で30軒のうずら農家さんがありましたが、エサの値段が高くなったことなどの理由から今では27軒に減っています。それによってうずら卵が手に入りにくくなるという心配もあります。給食でもよく出るうずら卵。大切に食べていきたいですね。</p>
<p>14日 (金)</p>	<p>くりごはん 牛乳 鱈の磯辺揚げ ほうれん草の梅かつお和え そうめん汁</p>	<p>くり (クイズ)</p>	<p>くりは、とげとげのいがと硬い皮、薄い皮があります。ここでクイズです。硬い皮の名前は次の内どれでしょう。 ①鬼皮 ②渋皮 ③石皮 答えは①の鬼皮でした。ちなみに、薄い皮のことを渋皮とよびます。私たちが食べている黄色い部分は、実ではなく種です。</p>

<p>17日 (月)</p>	<p>あか 赤じそごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さきいかのかみかみ和え</p>	<p>そぼろ</p>	<p>そぼろは、ひき肉や溶き卵などを汁がなくなり、パラパラになるまで炒った食べ物のことを言います。そのままご飯の上のせたそぼろ丼や、野菜などとひき肉を煮たそぼろ煮という料理があります。今日は、じゃがいもや厚揚げなどを入れたそぼろ煮にしました。</p>
<p>18日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 みるくおから もずくと豆腐のみそ汁</p>	<p>もずく</p>	<p>もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つため、「もにつく」から「もずく」になったといわれています。 もずくは、ぬるぬるとしてはいますが、このぬるぬるがおなかの掃除をしてくれる働きがあります。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっすん 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん</p>	<p>はっすん (クイズ)</p>	<p>「はっすん」は広島県の郷土料理で、季節の野菜と肉や魚などを煮て作ります。ここでクイズです。はっすんの名前の由来は次のうちどれでしょう。 ① 必ず蓮(れんこん)が入るから ② 料理を盛り付ける器の大きさ ③ ハッスルして作るから 答えは②でした。はっすんは、約24センチ。人が集まるときに作る大皿料理です。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング チンゲン菜の中華和え</p>	<p>ちゃんぽん めん</p>	<p>ちゃんぽんは「いろいろなものを混ぜること、混ぜたもの」という意味です。ちゃんぽんめんは、長崎県の長崎ちゃんぽんが有名で、太い麺と具の種類が多いことが特徴です。長崎県は、日本が外国と関わっていなかった時代に唯一開かれた港でした。その当時、関わりが強くあった中国の影響を受けてできたのが長崎ちゃんぽんと言われています。給食のちゃんぽんめんにも野菜がたっぷり入っていますよ。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き ブロッコリーのごま風味 大根のコンソメスープ</p>	<p>大根 (クイズ)</p>	<p>クイズです。大根は部位によってからさが違います。一番からいところはどこでしょう。 ① 葉っぱに近いところ ② 真ん中 ③ 先に近いところ 答えは③の先に近いところでした。虫に食べられないために先端がからくなっているそうです。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 切り干しとツナの和え物 りんご</p>	<p>りんご (クイズ)</p>	<p>りんごは世界中で古くから食べられている果物です。日本で育てられるようになったのは、明治時代になってからですが、今ではたくさんの種類のりんごが育てられています。それではクイズです。今日のりんごはどこで育てられたでしょう。 ①広島県 ②青森県 ③長野県 答えは①の広島県でした。今日のりんごは、北広島町にある芸北地域で育てられました。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り昆布の炒り煮 豚汁</p>	<p>カレー粉</p>	<p>カレー粉はいろいろな種類のスパイスが合わさってできている香辛料です。スパイスには、カレーの色のもとになるターメリックやからさのもとになるトウガラシ、食欲をそそる香りのコリアンダーなどが入っています。カレー粉が魚の臭みも消してくれるので、魚が苦手な人でも食べやすいですよ。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉豆腐 青じそ和え 大豆といりこの揚げ煮</p>	<p>いりこ</p>	<p>カタクチイワシの煮干しのことをいりこと呼びます。そのまま食べたり、だしをとるときに使ったりできます。頭も骨も食べられるので、カルシウムもたっぷりです。今日は、大豆といりこを揚げて甘辛いたれとからめた揚げ煮にしてみました。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 シーフードの クリームシチュー 大根のサラダ</p>	<p>シーフードの クリーム シチュー</p>	<p>給食のクリームシチューは、小麦粉、牛乳を使ってルーを作っています。今日は、シーフードのクリームシチューです。 シーフードとは、海でとれる食べ物という意味です。シーフードのクリームシチューには、エビや貝柱が入っています。</p>
<p>28日 (金)</p>	<p>セルフおにぎらず (牛肉の炒め物) (もやしのナムル) 牛乳 中華コーンスープ (中)お米のムース</p>	<p>美土里中学校 3年生 リクエスト 給食</p>	<p>今年度も、中学校3年生のリクエスト給食を実施します。自分でのりをまいたり、おにぎりを作ったりするのは、わくわくするものということで、今日のリクエスト給食は、セルフおにぎらずです。のりの上にご飯と具をのせておにぎらずにするのもよし。炒め物とナムルをご飯にのせ、ちぎったのりをかけてビビンバ風にするのもよし。自分なりの食べ方を見つけてみては。</p>

