

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)	な りゅうにゅう 菜めし 牛乳 がんもとやさいにもの がんもと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	たけのこ (クイズ)	<p>きょうは、がんもとやさいの煮物に、あきたかたしさん 今日は、がんもと野菜の煮物に、安芸高田市産のたけのこを入れてい ます。5月にとれた、旬のたけのこを水煮にして、給食で使えるように保 存していました。それではクイズです。たけのこには、独特の「えぐみ」 があるので、料理に使う前に下ゆでをしなければいけません。おいしくゆ でるために、ゆでる時に一緒に入れるものは、次のうちどれでしょう？ ①きな粉 ②米ぬか ③小麦粉 (心の中で5つ数える) 答えは②の米ぬかです。ゆでる時に米ぬかを一緒に入れると、米ぬか に含まれるカルシウムの働きで、「えぐみ」が抑えられるそうです。</p>
2日 (火)	ごはん りゅう ごはん 牛乳 やししやも 焼きししやも あいしょうじる 相性汁 (小中) かしわもち 柏餅 (保幼) あお 青りんごゼリー	かしわもち 柏餅	<p>こんげつぜんはん 今月前半は、感染症予防に伴い、配膳時間短縮等のため、献立を工 夫しています。 今日は、5月に「こどもの日メニュー」として出す予定だったかしわもち 柏餅をつけています。柏餅は、あんの入った餅を、柏の木の葉で包んだものです。 柏の葉は縁起の良いものとされていたことから、子どもたちの健やかな 成長への願いを込めて、柏餅を食べる習慣となったようです。広島県で は、サルトリイバラの葉で包んだものを、柏餅とか、しば餅と呼んでいま す。給食センターからも、みなさんの健やかな成長を願っています。</p>
3日 (水)	ごはん りゅう ごはん 牛乳 ポークビーンズ ポークビーンズ フレンチサラダ	ポークビーンズ (クイズ)	<p>ポークビーンズは、名前の通り、豚肉(ポーク)と豆(ビーンズ)を一緒に 煮込んで作られます。学校給食では昔からおなじみの料理です。それ ではクイズです。ポークビーンズはどこの国で生まれた料理でしょう？ ①インド ②ブラジル ③アメリカ (心の中で5つ数える) 答えは③のアメリカです。ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。 日本では大豆を使うことが多いですが、本場アメリカでは白いんげん豆 を使うことが多いそうです。豆の栄養をしっかりとれる料理です。</p>
4日 (木)	ごはん りゅう ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう チキンチキンごぼう かいばしらとうふ 貝柱と豆腐のすまし汁 お茶めな大豆	はくち 歯と口の 健康習慣	<p>きょうからとおか 今日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。給食でもよく 噛んで食べてほしいので、噛みごたえのある食材を献立に取り入れて います。今日のかみかみメニューは、「チキンチキンごぼう」と、抹茶の 味がする「お茶めな大豆」です。一口30回を目標に噛んでみましょう。 よく噛むと唾液がたくさん出て、虫歯予防になりますよ。</p>
5日 (金)	ちゅうか 中華おこわ 牛乳 うずら卵のスープ メロン	メロン	<p>あまかお たか 甘くて、香りが高く、とってもジューシーなメロン。じつはメロンは、きゅ うりやかぼちゃと同じ、ウリの仲間なのです。日本でメロンが高級品に なったのは、温室で、手間をかけて育てないとできなかったから、だそう です。最近では技術がすすんだので、昔よりは手に入りやすくなりました 。今日のメロンは「クインシーメロン」です。スプーンで食べやすいよう に、切れ目を入れてあります。給食が再開し、やっと、季節に合わせた果 物を出すことができました。今が旬のメロンで、初夏の味を楽しんでくだ さい。</p>

きゆうしよくこんだて ひとくち れいわ ねん ねん がつ
給食献立 一口メモ 令和2年(2020年)6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
8日 (月)	あか 赤じごはん ぎゆうにゆう 牛乳 こうやとうふ 高野豆腐の煮物 こまつな いそかあ 小松菜の磯香和え	こまつな 小松菜 (クイズ)	クイズです。こまつな 小松菜という名前は、どうしてついたでしょう？ ①「こまつ」という名前のちいきでとれていたから。②「こまつ」さんがほつけんしたから。③小さな松の下に生えていたから。(心の中で5つ数える。) 答えは①です。こまつな 小松菜は、とうきょうのこまつがわ 小松川の辺りでよく採れていたもので、その地名から名前がついたといわれています。給食では、いちねんとおして、あきたかたし 安芸高田市で育ったこまつな 小松菜を使うことができます。「あきたかたし 安芸高田市の子ども達に、おいしいこまつな 小松菜を食べてもらいたい。」と、心をこめてそだてられています。
9日 (火)	カレーピラフ ぎゆうにゆう 牛乳 にくだんご 肉団子と白いんげん豆 のトマト煮 なつ 夏みかんサラダ (小中)ヨーグルト	なつ 夏みかん	なつ 夏みかんは、せいれき 西暦1,700年ごろににほんで発生した、れきしのふるい果物です。秋の終わりから冬には黄色く色づきますが、すぐにはあまじすぎず食べられません。そのため、はるさきからしよかまで木にならしておき、じゆくせいして酸が抜けてから収穫します。夏に味わえる貴重なみかんということで、この名前がつけました。今日はサラダに入れました。暑くなってきたこの時期に、さっぱりとした酸味の爽やかなサラダで、リフレッシュしてください。
10日 (水)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さむらい 鱧の梅焼き だんご汁 あじつ 味付けのり	ばいにく 梅肉 (クイズ)	6月は梅の収穫の時期ですね。そこで今日は、うめぼしの果肉、“ばいにく”を使って、「さむらいの梅焼き」を作りました。 クイズです。今日の梅肉は、梅の生産量、日本一の地域で作られたものを使っています。そのちいきがあるとう道府県は次のうちどれでしょう？ ①ひろしまけん ②わかやまけん ③かながわけん (心の中で5つ数える) 答えは②の和歌山県です。今日の梅焼きも、わかやまけん 和歌山県の紀州産の梅肉を使って作っています。
11日 (木)	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 すぶた 酢豚 はるさめ 春雨の中華和え	すぶた 酢豚 (クイズ)	すぶた 酢豚は、あげた豚肉に彩りよく野菜を取り合わせ、あまじいあんをからめた、おなじみのちゆうごく料理です。クイズです。すぶたを食べる時、火の通し方は、どの位がいいでしょう？ ①半分くらい火が通ったものおいしい。②表面だけ、しっかりと火が通っていればよい。③完全に火が通ったものでないといけない。 (心の中で5つ数える) 答えは③です。すぶたは寄生虫をもっていることがあるので、生の肉を食べると人に感染してしまいます。火を通せば寄生虫はやつつけられるので、完全に火を通してから食べるようにしましょう。
12日 (金)	わかめごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ポテトのチーズ焼き かきたまスープ	ポテトのチーズ焼き	チーズはぐぜん生まれた食べ物だといわれています。むかしさばくたびする人が、ひつじのいぶくろを干して作ったすいとうの水筒に、やぎの乳を入れていました。旅の途中で飲むとした時、出来ていたものがチーズでした。食べてみると、とてもおいしかったので、作られるようになったそうです。今日の給食では、ゆでたじゃがいもに、チーズをのせて焼きました。カップ焼きは、とても手がかかる料理ですが、1つ1つ、あじよくこめて作りました。喜んでもらえるとうれしいです。

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2年(2020年)6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)	ハヤシライス 牛乳 いかとブロッコリーの サラダ (保幼小) アーモンドミニフィッシュ (中)手作りあじさいゼリー	あじさいゼリー (クイズ) ※小学生は、 17日の一口メモ を読んでくだ さい。	今日は、季節の花、あじさいをイメージして、ぶどうジュースとナタデココの 入ったゼリーを作りました。クイズです。ナタデココは何から出来てい るでしょう？ ①ナタメ ②カカオ ③ココナッツ (心の中で5つ数える) 答えは③のココナッツです。ココナッツからとれるココナッツミルクを発酵 させた時にできる寒天状のものに、砂糖を加えると独特の歯ごたえとな ります。おいしいデザートで、季節を感じてもらえたらうれしいです。
16日 (火)	ごはん 牛乳 鮭のムニエル コーンポテト 大根のコンソメスープ	このたべもの なあに？ (クイズ)	クイズです。5つのヒントを聞いて、今日の給食に入っている野菜を当て てください。 ①濃い緑色をしています。②葉っぱは細かく縮れて丸くカールしていま す。③特有の香りがあります。④生のまま食べることができて、料理の 彩に使われることが多いです。⑤コーンポテトに入っています。 (心の中で5つ数える) 答えは、パセリです。パセリにはビタミンAやCがたくさん含まれていて、 体の調子をよくしてくれます。今日は、安芸高田市産のパセリをみじん 切りにして、コーンポテトの彩りに入れました。
17日 (水)	ごはん 牛乳 柳川風煮 ひじきのみそマヨ和え (小)手作りあじさいゼリー (中)アーモンドミニフィッシュ	アーモンド (クイズ) ※小学生は、 15日の一口メモ を読んでくだ さい。	わたしが食べているアーモンドは、植物のどの部分でしょうか。 ①実 ②種 ③つぼみ (心の中で5つ数える) 答えは②の「種」です。アーモンドはウメやモモと同じ仲間の植物です。 実の中にはかたい殻がある種があって、その中にわたしが食べている 茶色い皮のアーモンドが入っています。アーモンドにはビタミンEがたく さん含まれていて、食べると生活習慣病を予防する効果があります。お やつにもいいですよ。
18日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゅうりの甘酢漬け 新じゃがのみそ汁	新じゃが	じゃがいもは、一年中食べることのできる野菜です。じゃがいもを収穫し た後、倉庫などで保存をしないで出荷するものを「新じゃが」と呼びま す。保存したじゃがいもに比べて、水気が多く、やわらかいのが特徴で す。料理をするときには、じゃがいもがすぐ煮えてしまうので、じゃがい もの形が残るように、気をつけながら作っています。
19日 (金)	豆わかめごはん 牛乳 小いわしフライ 小松菜のごま和え 豆腐汁	豆ごはん	今日は、安芸高田市でとれた豆を使った、年に一度の豆ごはんの日で す。豆ごはんを使う「実えんどう豆」は、「グリーンピース」ともいい、さやは 食べずに中の未熟な豆だけを食べます。グリーンピースの旬は、4月から 6月。ふっくらとしたさやの中に、きれいに並んだ黄緑色の豆は、春から 初夏にかけての旬の味です。豆ごはんは苦手な人が多いので、好きな 人が多いわかめごはんと合わせています。食べやすい味になっている と思うので、苦手な人も食べてみてくださいね。

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 肉じゃが ちくわのごま酢和え	ごま (クイズ)	<p>ごまは、今から約200万年前に、アフリカのサバンナで、人類の祖先によって見つけ出されたと言われてます。それではクイズです。ごまには、白ごま・黒ごまがありますが、その他にどんなごまがあるでしょう？</p> <p>①金ごま ②銀ごま ③銅ごま (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは①の金ごまです。皮の色が黄色っぽいところからこう呼ばれています。今日は、白ごまを使っています。</p>
23日 (火)	ごはん 牛乳 いか天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物 みそけんちん汁	ひろしま なづ 広島菜漬け	<p>今日の「広島菜とじゃこの炒め物」に使った広島菜漬けは、去年の冬に、美土里小学校の3年生(今の4年生)が育てた広島菜で作られたものです。学校が急にお休みになったので、給食でみんなに食べてもらえるチャンスがなくて心配していましたが、やっと届けられることができました。広島菜漬けは、広島県の特産品のひとつでもあります。シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでください。</p>
24日 (水)	(小中)ピタパン 牛乳 (保幼)ごはん タンドリーチキン※ じゃがいものサラダ※ 〔※セルフサンド〕 ミルクスープ	ピタパン	<p>ピタパンは、平たい円形のパンのことで、中が空洞になっているのが特徴です。英語ではポケットパンとも呼ばれます。半分に切って、ポケットになったところに、様々なソースや、野菜や肉、豆類などの具材を挟んで、サンドイッチのようにして食べます。エジプトなどの中東地域では何千年も前から食べられてきた歴史のあるパンだそうです。今日はセンターで初めてピタパンを出しました。中に、タンドリーチキンやじゃがいものサラダを上手に入れて、食べてください。</p>
25日 (木)	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 バンバンジー 冷凍みかん	バンバンジー (クイズ)	<p>バンバンジーは、ゆでた鶏肉を細く切ったものに、ごまベースのソースをかけた料理です。クイズです。バンバンジーは漢字では、「ある文字」が2つに「鶏」と書きます。「ある文字」とは何でしょう？</p> <p>①板 ②木 ③棒 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③の「棒」です。漢字では「棒」という字が2つに、鶏肉の「鶏」と書いて、バンバンジーと読みます。もともと中国で、蒸してかたくなった鶏肉を、棒でたたいてやわらかくしていたことから、「棒」という字が当てられたと言われています。さっぱりとした味付けで、暑い夏には嬉しい中国料理です。</p>
26日 (金)	ごはん 牛乳 鱈フライ コールスロー ミネストローネ	あじ 鱈 (クイズ)	<p>鱈は一年中とれますが、小型や中型の鱈は、夏場にうまみが増します。クイズです。鱈を料理する時には、まず、鱈の体の横、尾びれに近い場所にある、“ある部分”を取り除きます。その部分は、のこぎりの歯のようにするどくて、かたいからです。さて、その“ある部分”は、何という名前でしょう？ ①あじご ②ぜいご ③さんご (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは、②のぜいごです。ぜいごとは、鱈の体の横にある、かたいウロコのことです。今日は、ぜいごをとった鱈に衣をつけて、フライにしました。</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	
29日 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ブロッコリーのごま風味 ビーフンスープ	ブロッコリー	<p>ブロッコリーは、カリフラワーとともに「花やさい」とよばれ、花のつぼみを食べる野菜です。安芸高田市では、今の時期と秋に収穫されます。ブロッコリーを選ぶ時は、黄色の花が顔を出していると、味や香りが悪くなるので、花の咲いていない、全体的に濃い緑色のものを選びましょう。今日は104kgのブロッコリーをゆでて、ごま油と塩で味をつけました。</p>
30日 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから もずくのみそ汁	もずく (クイズ)	<p>わかめと同じく、もずくの旬も春です。冬から春にかけて海の中で成長し、夏には枯れてしまいます。海藻の「ホンダワラ」などにくっついて育つため、「藻」に「付く」、「もずく」という名がついたと言われています。</p> <p>クイズです。もずくは漢字で「水」に何と書きましょう？</p> <p>①雲 ②月 ③草 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは①の雲です。もずくが「水」にただよう「雲」のような様子を見て、「水・雲」という漢字をつけたなんて、素敵な発想ですね。</p>