

給食献立 一口メモ 令和8年（2026年） 8・9月

日 曜日	献 立	今日のお話	
8月 24日 (月)	親子どんぶり 牛乳 きゅうりの酢のもの	親子どんぶり (クイズ)	みなさん夏休みは楽しかったですか？2学期も頑張 っていきましょう。 それではクイズです。親子どんぶりの発祥の 都道府県は次のうちどこでしょう。 ①静岡県 ②東京都 ③京都府 答えは②の東京都です。 もともとは、卵と鶏肉を使った親子煮という料理が あり、それをご飯にのせたのが始まりだといわれて います。
	きょう はなし きゅうしよく しよくばたいけん 今日のお話は、給食センターの職場体験で、 やちよちゅうがっこう せいと かんが 八千代中学校の生徒が考えてくれたものです。		
25日 (火)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チョレギサラダ	ごま	ごまは種をまいて30日で花が咲いて実がなりま す。実の中は4つの部屋に分かれていて、1つの部屋 に20粒くらいの種が入っています。その種が私た ちの食べているごまです。給食に使っているごまは 「いりごま」と「すりごま」の2種類あります。「い りごま」は、ごまを炒って作り、「すりごま」は、い りごまをすりつぶして作ります。 チョレギサラダには、すりごまを使っていますよ。
26日 (水)	ごはん 牛乳 小いわしフライ きぼだいこんにもの 切り干し大根の煮物 しゅんやさいのしる 旬野菜のみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃは、夏の終わりから秋くらいまでとれる 野菜です。かぼちゃは大きく、「日本かぼちゃ」 「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に分け られます。「日本かぼちゃ」は水分が多く、甘みが 少ないため、煮物によく使われます。「西洋かぼち や」は、ほくほくとした食感が特徴的です。 給食では、「西洋かぼちゃ」を使ったみそ汁をお届 けします。
27日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め こまつなのおかか和え もずく汁	もずく	もずくは、古くから食べられてきた海藻のひとつで す。沖縄県では、もずくの養殖がさかんで、その 生産量は日本一です。昔から、もずくを酢の物にし て食べることが多かった沖縄県では、「酢のり」が 変化して「スヌイ」とも呼ばれています。 最近では、海水の温度が高いため、もずくがあまりとれ ないそうです。大切に味わってもらえると嬉しいで す。
28日 (金)	ごはん 牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	なすの ミートグラタン	なすのミートグラタンは、なすとひき肉を炒め、ケチ ャップなどで味付けし、上にチーズをのせて作ります。 今まではじゃがいもを入れて作っていましたが、 今回は、なすのおいしさをもっと感じてもらうため に、じゃがいもを入れず、なすの量を増やしてみました。

31日 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 豆と海藻のサラダ (小中) 冷凍みかん	冷凍みかん	ひんやりとおいしい冷凍みかん。暑い季節にぴったりですね。もともとみかんは冬の果物ですが、「夏にも食べられるように」と考えて作られたのが冷凍みかんです。冷凍みかんは、みかんを一度凍らせた後、まわりに水を吹きつけてから、もう一度凍らせて作ります。こうすることで、表面に氷の膜ができ、みかんが乾燥したり、変色したりするのを防ぐことができるそうです。 <u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u> 今日から2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きますが、もりもり食べて、元気に過ごせますように。
9月 1日 (火)	ごはん 牛乳 ホキのフライ はりはり漬け 豚汁	防災の日	9月1日は防災の日で、地震や台風、大雨などの災害に備えて考えたり、準備したりする日です。 災害があったときには、カレーや豚汁などを作って避難している人に配ることがあります。それは、肉や野菜がたっぷり入っており、栄養をしっかりとることができるからです。もしもの時に備えて家族で話してみるのもいいかもしれませんね。
2日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 ブロッコリーの華風和え	チンゲン菜	チンゲン菜は、白菜の仲間です。茎も柔らかく、味にくせがないので、いろいろな料理に使いやすい野菜です。加熱してもきれいな緑色なので、料理に彩りを加えてくれます。 今日は八宝菜にチンゲン菜を使っていますよ。
3日 (木)	ごはん 牛乳 (小) なすのミートグラタン (保幼中) ボロニアソーセージ 大根のサラダ エービーシー ABCマカロニのスープ	ボロニア ソーセージ (クイズ) (小学生は8月 28日を読んで ください。)	クイズです。ボロニアソーセージの「ボロニア」の由来は次のうちどれでしょうか。 ①ボロニアという人が作ったから。 ②ボロニアというお店で作られたから。 ③ボロニアという町でうまれたから。 答えは③のボロニアという町でうまれたからです。ボロニアソーセージは、イタリアのボローニャという町でうまれた太いソーセージです。現在の日本の基準では、太さが36mm以上のものが、ボロニアソーセージに分類されています。
4日 (金)	ごはん 牛乳 がんと冬瓜の煮物 小松菜のごま和え	冬瓜	冬瓜は夏に収穫しますが、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。冬まで保存することができるため、「冬までくさらず置いておける瓜」という意味で「冬瓜」とよばれるようになりました。 冬瓜は、いろいろな料理に変身することができます。今日は冬瓜を使って煮物を作りました。

7日 (月)	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの味噌煮 アーモンド和え	なす (クイズ)	クイズです。なすを英語で何というでしょうか。 ①Bootsplant ②Eggplant ③Purpleplant 答えは②のEggplantです。昔、なすは白くて丸くて つるつるしていたそうです。Eggとは卵のことで、な すの見た目が卵にそっくりだったことから、こう呼 ばれるようになったそうです。 給食では、「大長なす」という種類のなすを使っ ています。
8日 (火)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ おからサラダ	おから	おからは、豆腐を作るときに、つぶした大豆を煮て絞 った後に残ったものです。 おなかの調子を整える食物繊維や体を作るもとに なるたんぱく質がたっぷりです。 今日は、おから・にんじん・きゅうり・ハムをマヨネ ーズと一緒に和えておからサラダにしました。
9日 (水)	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね もやしのごま酢和え 麴のすまし汁	麴 (クイズ)	クイズです。麴は何からできているでしょう。 ①米 ②小麦粉 ③豆腐 答えは②の小麦粉です。麴は、小麦粉を練って洗う 作業をくり返して作られる食べ物です。汁によく使 われていますが、味がしっかりしみこんでいておい しいですよ。
10日 (木)	ごはん 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	チンジャオ ロース	チンジャオロースは中華料理のひとつです。チンジャ オロースの「チンジャオ」は「ピーマン」のことで、 「ロース」とは細く切った肉のことを表しています 。日本では、牛肉を使うことが多いですが、中国 では、豚肉を使うのが一般的だそうです。 給食では、普通のピーマンに比べて大きく、苦みの 少ないジャンボピーマンと豚肉を使ったチンジャオ ロースをお届けします。
11日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 広島菜とじゃこの炒め物 豆腐のみそ汁	広島菜	広島菜は、もともと京都で手に入った野菜を広島に 持ち帰り、栽培するようになったのが始まりともい われています。広島市の安佐南区川内は、広島菜の 産地として有名です。 普段は、広島菜の漬物を和え物として使うことが多 いですが、今回は、ちりめんじゃこや野菜と一緒に炒 めました。

14日 (月)	や 焼き鳥どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青じそ和え わかめのすまし汁	みず 水あめ (クイズ)	や 焼き鳥どんぶりのたれには、とろっとして甘い、水あめを使っています。水あめを加えることで、つややコクが出るのです。ここでクイズです。水あめは何かからできているでしょうか。 ①さとうきび ②花の蜜 ③いもや米 答えは③のいもや米です。水あめは、いもや米などに含まれるでんぷんを使って作られます。でんぷんはそのままでは甘くありませんが、酵素の働きで、甘く変化させるのです。
15日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なす入りマーボー豆腐 はるさめ ちゅうか 春雨の中華和え あ 安芸高田市産の梨	なし 梨	なし 梨のおいしい季節になりました。水分たっぷりの梨は、まだまだ暑い今の時期にぴったりの果物ですね。今日は、吉田町でとれた二十世紀梨を届けます。 なし 梨は、日本で育てられている果物の中でも、最も歴史が古く、弥生時代(今から1500年前)には食べられていたそうです。今のような甘い梨は、いろいろな改良を重ねることでできました。たくさんの人の努力が詰まっているのですね。 きょう 今日の給食は「おいしい広島給食」です。地域の食材をしっかりと味わって食べましょう。
16日 (水)	うめ 梅ちりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜん 筑前煮 ごしき 五色和え	さといも	いもと聞くと「じゃがいも」や「さつまいも」を思い浮かべる人が多いかもしれませんね。しかし、昔は、いもといえば「さといも」でした。なんと日本で米が食べられる前からさといもが食べられてきたのです。さといもという名前は「人が住んでいる里でつくるいも」というところからつけられたそうですよ。
17日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードシチュー おまめのサラダ	だいず 大豆 (クイズ)	クイズです。ある豆を収穫せずに成長させることで大豆になります。それは次のうちどれでしょう。 ①いんげん豆 ②枝豆 ③グリンピース 答えは②の枝豆です。枝豆は大豆になる前の姿です。そのため、収穫せずに成熟させると大豆になります。大豆は、肉や魚と同じくらい体を作るもとになるたんぱく質がたっぷり入っていますよ。
18日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あま ず づ わにの甘酢漬け く 茎わかめのきんぴら とうがん 冬瓜のみそ汁	わに	わにというのは、実はサメのことです。昔、海から遠い広島県の北部では、新鮮な魚を運んでくるのが難しく、さし身などめったに食べることができなかったそうです。でも、わに(サメ)だけは、長く保存することができたので、生で食べられる貴重な魚として昔から親しまれてきました。もちろん、さし身以外のわに料理もたくさん食べられています。 きょう 今日はその中のひとつ「わにの甘酢漬け」です。

21日 (月)	【敬老の日】 けいろう ひ		
22日 (火)	【国民の休日】 こくみん きゅうじつ		
23日 (水)	【秋分の日】 しゅうぶん ひ		
24日 (木)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティーサラダ	ハヤシライス	ハヤシライスの由来についてはいろいろな説があるのですが、その中のひとつを紹介しつゝ明治時代の初め頃に、早矢仕有司という人がいました。早矢仕さんは、日本を訪れていた外国の人と交流があり、西洋料理にも詳しい人でした。そして、友人が訪れると、あり合わせの肉と野菜と一緒に煮て、ごはん に そえて食べさせてくれたそうです。やがてこの料理が「早矢仕さんのライス」となり、ついに「ハヤシライス」が誕生したというものです。興味がある人はその他の説についても調べてみてくださいね。
25日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え つきみじる 月見汁	じゅうごや 十五夜	今夜は「十五夜」。旧暦の8月15日の夜です。秋の空は空気が澄んでいて、夜空に浮かぶ月も、より美しく見えることから、「十五夜」の月は「中秋の名月」と呼ばれています。また、ススキやだんごの他に、この時期に収穫される里いもを供えることから、「いも名月」と呼ばれることもあります。この日は、月を見上げながら作物の収穫を喜び、自然の恵みに感謝します。給食では、だんごや里いもの入った月見汁でお月見気分を味わってもらえればと思います。

28日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツの甘酢和え 手作りふりかけ	手作り ふりかけ	給食では、いろいろな手作りのふりかけを作っています。 今日のふりかけは、ちりめんじゃこやかťおぶし、塩昆布、白ごまが入ったふりかけです。ふりかけを作るときには、ちりめんじゃこやかťおぶしなどが焦げないようにすることや調味料を入れた後にはぱらっと仕上げることに気をつけています。
29日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子の甘酢炒め 小松菜のナムル	きくらげ	きくらげはどこでとれるか知っていますか？くらげという名前が入っているので、海でとれると思われることがあります。きくらげはしめじやしいたけなどと同じきのこの仲間で、秋に桑などの木にはえます。人の耳に形が似ていることから、漢字で「木」の「耳」と書いてきくらげと読みますよ。
30日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししやもの天ぷら ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	ししやも	ししやもは頭から丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとることができます。カルシウムには骨や歯を丈夫にするだけではなく、筋肉を動かす働きや、血液を固める働きもあります。カルシウムはみなさんにたくさんとってもらいたい栄養素の1つです。