

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 3月

日曜日	献立	今日のお話	
3日 (月)	春ちらし(酢めし&具) 牛乳 鶏肉の香り焼き 麩のすまし汁 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	春ちらしと 桜もち	春らしさを感じてもらえるように、鮭や卵、ほうれん草など、華やかな色合いの食材を使ってちらしずしを作りました。酢めしと合わせて楽しんでください。デザートは桜もちです。桜もちには、関西風と関東風とがあるのですが、給食で食べるのは関西風の桜もちです。興味があれば、関東風の桜もちについても調べてみてくださいね。塩漬けされた桜の葉の香りからも春を感じますね。ちなみに、葉っぱを食べるか食べないか…。どちらも正解です！
4日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 くるみちりめん	ナッツの仲間 (クイズ)	今日は、香ばしいくるみとちりめんじゃこで作った「ごはんのおとも」くるみちりめんです。ところで、次の中で、正確にいうとナッツ(木の実)の仲間ではないものはどれでしょうか。 ①くるみ ②アーモンド ③ピーナッツ 答えは③のピーナッツです。名前にナッツがついていますが、ピーナッツはナッツの仲間ではなく、豆の仲間です。
5日 (水)	他人どんぶり 牛乳 春雨の甘酢和え (中)もちもち きな粉ドーナツ	でんぷん (中学生は12日を読んでください。)	給食では、じゃがいもから作られたでんぷんを料理に使うことが多いです。溶き卵をふんわりなめらかに仕上げるために使ったり、中華料理の仕上げのとろみづけに使ったり、から揚げを作るときに材料のまわりにまぶして使ったりしています。目立つ存在ではありませんが、料理をおいしく仕上げるためにいろいろな場面で活躍しているのです。今日はどの料理に入っているかな？
6日 (木)	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鱈のあけぼの焼き ほうれん草のごま和え もずくのみそ汁 (中)米粉の桃タルト	あけぼの焼き	「あけぼの焼き」は、朝日がのぼる時の空の色に見立てた、オレンジ色のソースを使った料理です。このソースは、マヨネーズとすりおろしたにんじんを合わせて作っています。「あけぼの」には、「物事が新しく始まる時」という意味もあり、今の時期にぴったりの料理です。 (↓ここからは中学校だけ読んでください) 今日は卒業お祝い献立。赤飯やお楽しみデザートもあります。卒業するみなさんが、これからも希望いっぱい、自分らしく進めるよう、応援しています。
7日 (金)	ごはん 牛乳 韓国風煮 チョレギサラダ	うずら卵	うずらの卵には、敵から守るためのカモフラージュとして模様がついています。実はこの模様は、人間で例えると指紋のようなものです。卵を産むメスごとに違っていて、同じメスが産んだ卵は、模様が似ているそうです。うずら卵を見かけた時は、模様の違いに注目してみるのもおすすめです。

10日 (月)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ	カレーライス (クイズ)	カレーに関するクイズです。カレーという言葉の由来は、次のうちどれでしょうか。 ①茶色い ②ごはんにかける ③辛い 答えは②のごはんにかけるです。カレーの語源についてはいろいろな説がありますが、カレー発祥の地インドの言葉「タミール語」では、ごはんにかけるソース状のものを「カリ」と呼ぶそうで、これがカレーに変化したと言われています。
11日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのおろしだれ 広島菜とじゃこの炒め物 白菜のみそ汁	厚揚げの おろしだれ	厚揚げのおろしだれは、揚げ出し豆腐のような味の料理を作りたくて考えたものです。豆腐を揚げるかわりに、豆腐を揚げて作られている厚揚げを使い、だしの風味をきかせた大根おろしのたれと合わせてみました。作業的に難しいこともたくさんありますが、材料や作り方を工夫することで、届けられるメニューの数が少しずつ増えていけばと思っています。
12日 (水)	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め ブロッコリーの華風和え (小) もちもち きな粉ドーナツ	もちもち きな粉ドーナツ (中学生は5日 を読んでくだ さい。)	全国各地で人気の給食メニューのひとつが、きな粉揚げパンです。残念ながら安芸高田市の給食では、なかなか出せないメニューです。そこで、「きな粉揚げパンのかわりに楽しんでもらえたら…」と作るようになったのが、もちもちきな粉ドーナツです。もちもちの秘密は、もち米の粉が入っていることです。その他に、ホットケーキミックスや絹豆腐なども入れて作っています。
13日 (木)	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 かみかみ和え	ごぼう (クイズ)	「鶏のすき焼き風」には、食物せんいも豊富なごぼうが入っています。ごぼうのシャキシャキとした食感と独特の風味は、甘辛い味つけにととてもよく合います。ところで、日本で一番たくさんごぼうが作られている県は次のうちどこでしょうか。 ①北海道 ②青森県 ③茨城県 答えは②の青森県で、その生産量は全体の40%以上をしめていて、給食で使っているごぼうも青森県で育ったものです。
14日 (金)	ごはん 牛乳 ホキのフライ わけぎのぬた かきたま汁	わけぎ	今年もわけぎのおいしい季節がやってきました。わけぎはねぎとよく似ていますが、ねぎよりも香りがやわらかく、甘みもあって食べやすいです。広島県では、三原市や尾道市など海沿いの地域でたくさん栽培されていて、その生産量はなんと日本一です。そんな広島の特産わけぎを使った代表的な郷土料理が、ぬたなのです。ぬたが苦手な人も、もしかしたら今年は、そのおいしさを感じることができるかもしれません。

17日 (月)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ 清見オレンジ	清見オレンジ	清見オレンジは、静岡県で温州みかんとオレンジを合わせて作られた日本生まれのオレンジです。近くにあった清見干潟の名前をとって、清見オレンジと名づけられました。みかんのさっぱりとした甘酸っぱさとオレンジの風味が合わさったさわやかな味がします。
18日 (火)	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 五色和え しめじと麴のみそ汁 (保幼小)米粉の桃タルト	鶏肉の ねぎソースかけ	今日は鶏のむね肉を使いました。むね肉は、もも肉に比べて脂肪分が少ないですが、体をつくるたんぱく質は多めで、あっさりとしたおいしさがあります。 「鶏肉のねぎソースかけ」は、「安芸高田市育ちの鶏肉と白ねぎ」のコラボメニューです。 <u>(↓ここからは小学校だけ読んでください)</u> 今日は卒業お祝い献立。赤飯やお楽しみデザートもあります。卒業するみなさんが、これからも希望いっぱい、自分らしく進めるよう、応援しています。
19日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみともやしのサラダ	緑豆	今日はもやしがたっぷりに入ったサラダです。給食で使うもやしは、緑豆という豆から作られたもやしです。緑豆はおとなりの中国ではよく食べられている豆で、見た目は緑色の小豆のような形をしています。日本で緑豆そのものをみかけることはあまりありませんが、中国では甘く煮たりおかゆに入れたりして、たくさん食べられています。
20日 (木)	【春分の日】		
21日 (金)	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ごまじゃこ和え のっぺい汁	鯖 (クイズ)	今日は、こんがりと焼いた鯖に甘辛いみそだれをかけて味わいます。それではクイズです。鯖にもいろいろな種類がありますが、本当にいるのは次のうちの鯖でしょうか。 ① ごま鯖 ② こめ鯖 ③ まめ鯖 答えは①のごま鯖です。ごま鯖は、体にゴマのような黒いはん点があるのが特徴です。給食では、「たいせよう鯖」という種類の鯖を使っています。

24日 (月)	ごはん(少なめ) 牛乳 海鮮揚げシューマイ お豆のサラダ ちゃんぽん麺	ちゃんぽん麺 (クイズ)	ちゃんぽんという言葉には、どういう意味があるでしょうか。①いいかげん ②たっぷり ③ごちゃまぜ 答えは③のごちゃまぜです。野菜や肉などいろいろな材料をごちゃまぜにして作る料理ということで すね。ちゃんぽんにはその他に、「簡単なごはん」という意味の中国語「シャンポン」がなまったものである、という説もあります。
25日 (火)	ごはん 牛乳 ビーフシチュー マカロニサラダ しらぬい	しらぬい	しらぬいは、甘みが強くて果汁もたっぷり。皮がむきやすいということもあり、とても人気があります。 日本生まれのしらぬいですが、最近ではアメリカでも栽培されています。特徴的なへたの出っ張りが、「おすもうさんのまげに似ている」ということで、アメリカでは「スモウ・シトラス」と呼ばれているそうです。同じ果物でも、国によって見え方が違っていてユニークですね。 今日で1年間の給食もしめくくり。給食時間の楽しい思い出ができていたらうれしいです。