

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 (火)	ふわふわどんぶり 牛乳 小松菜の磯香和え りんご	りんご (クイズ)	りんごの品種は、日本では約2千種類、世界には1万5千種類以上あるとされています。今日のりんごの品種は、今の時期に美味しい「サンふじ」です。それではクイズです。今日のりんごの産地はどこでしょう？ ①広島県 ②青森県 ③長野県 (心の中で5つ数える) 答えは①です。今月も、広島県で作られたりんごを使うことができました。10月、11月は北広島町の芸北産でしたが、12月は庄原の高野町産のりんごです。広島県のりんごも、青森県や長野県に負けないくらいおいしいですよ。
2日 (水)	ごはん 牛乳 いわしのアングリーズ コーンポテト 野菜スープ	アングリーズ	「アングリーズ」は、フランス語で、「イギリス風の」という意味がある言葉です。フランス料理の中で、パン粉をつけてバターで焼いたり揚げたりと、シンプルなイギリス風を作る料理に使われます。給食では、でん粉をつけて揚げたいわしに、ウスターソースと砂糖で作ったソースをからめ、きつね色に炒めたパン粉をつけています。ウスターソースは、イギリスのウスターシャーという土地が発祥の地なんですよ。
3日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白和え 白菜のみそ汁	白和え	白和えは、豆腐とみそ、ごまなどを合わせて野菜を和えた料理です。白和えは、日本で考えられた料理で、約200年前の、豆腐料理を紹介した本でも紹介されているそうです。しかし、本で紹介されるよりも、もっと前から食べられていた料理だと言われています。今日の給食では、ほうれん草とこんにゃく、にんじんをゆでたり炒めたりした後、下味をつけてから、豆腐で作った衣で和えています。昔ながらの味を伝えていきたいと思っています。
4日 (金)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー シーザーサラダ	ビーンズ シチュー	ビーフシチューは牛肉を使った煮込み料理で、フランスでは家庭料理として食べられています。もともとはかたいけれど、じっくり煮込むことによって味わいが深まる肉の部位のために作られていた料理法です。今日は、そのビーフシチューに大豆を加えた「ビーンズシチュー」です。大豆を加えることで、ビタミンや無機質、食物繊維が増え、栄養価の高い料理になります。みなさんも、いろいろな料理に大豆を取り入れてみてください。

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
7日 (月)	もち麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え 手作りわかめじゃこ ふりかけ	もち麦は、米やトウモロコシと同じ、イネ科の植物で、粘りのある、もちっとした食感が特徴です。給食では、甲田町のもち麦生産者グループ、「ふかせ」さんのもち麦を使っています。 クイズです。ふかせさんの作られているもち麦の品種は、次のうちどれでしょう？ ①キラリモチ ②ヒカリモチ ③モチモチ（心の中で5つ数える） 答えは①のキラリモチです。色味が白くて味もよく、食べやすいのが特徴です。もち麦は食物繊維が多く、栄養価も高いので、注目を集めている食品ですよ。
8日 (火)	ごはん 牛乳 コロコロ♪ステ(一)きな 広島和牛 コールスロー かきたまスープ	今日は、広島和牛を使ってサイコロステーキを作りました。今日の部位はリブローズとサーロインで、ステーキにするには最適な場所のお肉です。牛の、肩から腰にかけての部位で、リブローズが肩に近い位置にあるお肉、サーロインが腰に近い位置にあるお肉です。どちらもきめ細かくて、サシ、という脂がきれいに入った部分です。牛肉は冷めると脂が固まってしまうので、温かいうちにおいしく食べてもらいたいと思います。
9日 (水)	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 ささみともやしのサラダ	クイズです。「まな板」の「まな」とは何のことでしょう？ ①板の材料となる木の名前のこと ②魚のこと ③なまものこと (心の中で5つ数える) 答えは②の魚のことです。魚のことを、昔は「まな(真魚)」と呼んでいました。つまり、まな板とは、魚を料理する板、という意味でした。給食では食材によって、まな板を4種類、使い分けています。家でも、肉や魚のまな板は、区別すると、衛生的ですよ。
10日 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから 豚汁	温かいお汁がおいしい季節になりました。今日は旬の里芋を使って豚汁を作りました。給食の里芋は、吉田町の引地さんをはじめ、地域の生産者さんが作ってくださっています。1つの種芋から5本の芽が出ますが、芋を大きくするために1本にしたり、農薬を使わないので、虫を除いたり、雑草を取ったりと、手間のかかる地道な作業をされています。丁寧に育てられた、おいしい里芋が入った具沢山の汁で、体の芯から温まってください。
11日 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ (小中)焼きプリンタルト	カレーライスは、リクエストをとると必ず上位になるメニューの一つです。給食センターでは、保育園児の3歳から中学生の15歳の人まで、幅広い年齢の給食を作っているの、好みの辛さに合わせる事が難しいのですが、おいしいと言ってもらえてうれしいです。また、海藻サラダをリクエストした人は、9人もいました。デザートは、リクエストの多かったタルトとプリンを合わせた夢のコラボです。 たくさんのメッセージももらい、給食センター一同、みなさんの声をはげみに、またがんばろうと思いました。

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
14日 (月)	ごはん 牛乳 ボロニアソーセージ アーモンドサラダ 白菜と白ねぎの クリームスープ	ボロニア ソーセージ	ソーセージの名前には、製造されている地名がついています。オーストリアの「ウイナーソーセージ」やドイツの「フランクフルトソーセージ」も地名から来ています。同じように、ポロニアソーセージも、イギリスのポロニヤという町で伝統的に作られてきたソーセージです。ウイナーが「羊」の腸、フランクフルトが「豚」の腸に肉を詰めるのに対し、ポロニアソーセージは「牛」の腸に肉を詰めるので、とても太いソーセージになるのです。今日は、ポロニアソーセージを輪切りにしたものを、焼き物機でこんがり焼いています。
15日 (火)	ごはん 牛乳 いか天ぷら 茎わかめのきんぴら 大根となめこのみそ汁	茎わかめ	茎わかめとは、わかめの「芯」である「中茎」の部分をカットして、加工した食品のことで、昔から一般的に食べられてきたわかめは「葉」の部分で、茎の部分はほとんど食べられないことがありませんでした。その一方、漁師さんの間では、栄養たっぷりのわかめを歯ごたえよく食べられる部分として、好んで食べられていたそうです。わかめには「カルシウム」「マグネシウム」「鉄」などのミネラルが豊富に含まれています。歯ごたえの良い茎わかめで、おいしくミネラルをとりましょう。
16日 (水)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ばんさんすう みかん	みかん	今日のみかんは、広島県瀬戸田町でとれたものです。みかんはビタミンCの宝庫です。ビタミンCは、病気の菌とたたかう白血球を作る時にも活躍します。だから、ビタミンCが多い食品は、かぜなどの病気に負けない力を体につけてくれます。また、みかんの果肉をつつんでいる、薄い皮には、食物繊維のペクチンが含まれているので、一緒に食べるとよいですよ。
17日 (木)	ごはん 牛乳 ポトフ おまめのサラダ 型抜きチーズ	チーズ (クイズ)	クイズです。チーズを作るために必要な牛乳は、チーズの何倍いるでしょうか？①5倍 ②10倍 ③15倍 (心の中で5つ数える) 答えは②の10倍です。チーズを100グラム作るのに、約1キログラムの牛乳が必要です。牛乳の栄養成分がぎゅっと濃縮されたチーズは、すぐれたカルシウムの供給源です。チーズのカルシウムは、チーズのたんぱく質「カゼイン」と一緒に存在するため、野菜や小魚などのカルシウムに比べて、吸収率が高いのが特徴です。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品です。
18日 (金)	ごはん 牛乳 広島真鯛のフライ ほうれん草の 梅かつお和え 豆腐汁	広島真鯛	今日は、広島真鯛を使ってフライを作りました。大竹市の阿多田島で繁殖されている広島真鯛。11月の香り焼きに続き、2回目の登場です。冬場は、海の表面と中とで温度差があり、育てるのに気を遣うことがたくさんあります。エサは、やりすぎると病気にかかってしまうので、3日に1回程度だそうです。冬場の、しっかり身がしまった広島真鯛は、最高においしいですよ。

にち 日曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
21日 (月)	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ピーナッツ和え かぼちゃのみそ汁	冬至	今日は、冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が一年で一番短い日です。日本には、冬至の日にかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。かぼちゃは野菜が少ない冬の時期に栄養補給をするために食べられます。柚子風呂には、病気にならないようにとの願いが込められますが、これはゆずの木が寿命が長く、病気にも強いことからきています。給食でもゆずの果汁を使った幽庵焼きと、かぼちゃを使ったみそ汁で、みなさんの健康を願っています。
22日 (火)	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 ごぼうサラダ	寄せ鍋 (クイズ)	今日の寄せ鍋には、魚の切り身を入れています。さて、その魚とは、次のうちどれでしょう？ ①タラ ②タイ ③カワハギ (心の中で5つ数える) 答えは③のカワハギです。秋から冬にかけておいしいカワハギは、あっさりとしつつも味わい深く、身も弾力がありおいしいので、鍋によく合います。今日は鶏肉や豆腐と、白菜や白ねぎ、春菊などの冬野菜をたっぷり入れた寄せ鍋にしました。たくさん食材の味わいがスープにも出ていますよ。
23日 (水)	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	がんもどき	がんもとは「がんもどき」のことです。がんもどきの「がん」は、鳥の「雁」のことで、「もどき」は、「何々のような」という意味です。「雁」は日本にやってくる渡り鳥で、とても味が良いそうです。その味を、畑の肉と呼ばれる「大豆」から作った「豆腐」で再現したのが「がんもどき」です。肉を食べられない精進料理の工夫です。
24日 (木)	えびピラフ 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ ミルクスープ (小中)お米の クリスマスケーキ	お米のケーキ	今日のデザートは、お米のクリスマスケーキです。給食センターでは、アレルギー食として、約42種類のアレルギー食材に対応しています。デザートを出す時、いつもは代替りのものを作っていますが、年に1、2回は、全員が同じものを食べられるように、と、アレルゲンのないデザートを選んでいます。今日のお米のクリスマスケーキは、小麦粉も、牛乳も、卵も使っていないので、全員が食べられるケーキです。2学期最後の給食をしっかりと食べて、冬休みも、元気に過ごしてください。