

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成28年1月

<small>にち ようび</small> <small>日 曜日</small>	<small>こんだて</small> <small>献立</small>	<small>きょう はなし</small> <small>今日のお話</small>	
<small>なのか</small> <small>7日</small> <small>もく</small> <small>(木)</small>	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ぞう煮 <small>ぶりのてりやき</small> ぶりの照り焼き <small>こうはく</small> 紅白なます	<small>しょうがつ</small> お正月	<small>きょう</small> 今日から <small>さんがつき</small> 三学期の給食が <small>はじ</small> 始まります。 <small>きょう</small> 今日、 <small>しょうがつ</small> お正月の <small>こんだて</small> 献立です。 <small>むかし</small> 昔は、 <small>しょうがつ</small> お正月はハレの日と <small>いって</small> 、特別な日でした。特別な日に食べるものの1つが『 <small>もち</small> お餅』です。 <small>に</small> ぞう煮は、 <small>もち</small> お餅と色々な <small>やさい</small> 野菜などをいっしょに <small>に</small> 煮て作ります。その土地によって、 <small>もち</small> お餅の形が <small>ちが</small> 違ったり、 <small>やさい</small> 野菜などの <small>ざいりょう</small> 材料が <small>ちが</small> 違ったりします。皆 <small>みな</small> さんの家 <small>いえ</small> のぞう煮には、 <small>なに</small> 何が入っていましたか。 <small>きょう</small> 今日 <small>の</small> 給食は、 <small>きゅうしょく</small> こんぶと <small>かつお</small> かつおでだしをとって、 <small>しゅるい</small> 7種類の <small>ざいりょう</small> 材料が入っています。
<small>ようか</small> <small>8日</small> <small>きん</small> <small>(金)</small>	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>にくだんご</small> <small>すぶた</small> <small>ふう</small> 肉団子の酢豚風 <small>ほうれんそう</small> ほうれん草のナムル みかん	<small>ほうれんそう</small> ほうれん草	<small>ほうれんそう</small> ほうれん草は、冬が旬の野菜です。 <small>さむ</small> 寒くなるほど <small>えいようぶん</small> 栄養分が増え、 <small>あまみ</small> 甘味も強くなってきます。冬が旬の野菜は、 <small>さむ</small> 寒くなるほど <small>あま</small> 甘くなります。それは、冬 <small>の</small> 寒さで凍らないように、自分たちの体を守るために <small>あま</small> 甘くなるそうです。 <small>きょう</small> 今日、 <small>あきたかたし</small> 安芸高田市で育った <small>ほうれんそう</small> ほうれん草を使った『 <small>ほうれんそう</small> ほうれん草のナムル』です。 <small>あじ</small> 味わって食べてください。

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
11日 (月)			<p style="text-align: center;">【^{せいじん}成人の^ひ日】</p>
12日 (火)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さつまい じる さつま汁 とりにく うめ や 鶏肉の梅焼き き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮</p>	はいぜん 配膳	<p>きゅうしょく 給食には、にんじんがよく入っています。にんじんは色の濃い野菜で、 からだ ひつよう えいようそ 体に必要な栄養素をとるためだけでなく、料理に赤い色があると料理が おいしいそうに見えるので、給食でよく使う野菜です。給食で配膳をす るとき、みんなにいろいろな色が入っていると、どのお皿もおいしそうに 見えますね。心をこめて作った給食を、おいしそうに見えるように気 をつけて配膳してくれると嬉しいです。</p>
13日 (水)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ</p>	ブロッコリー	<p>ブロッコリーは、安芸高田市で育った野菜の1つです。安芸高田市では、 6月頃と11月頃にブロッコリーを収穫します。一番おいしいときに収穫さ れたブロッコリーを冷凍にしているので、今日も地域のブロッコリーを食 べることができます。調理員さんがゆで過ぎないように気をつけてくれ ています。地域のみなさんの協力で、1月になってもおいしく食べることが できます。感謝していただきましょう。</p>
14日 (木)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 寄せ鍋 じゃこ和え ぼんかん</p>	寄せ鍋	<p>寄せ鍋は鍋料理の1つで、たくさんの材料を使って作ります。もともとは 調理場の残り物を取り合わせて煮たものなので、材料にきまりのないこ とが特徴です。材料のきまりがないので、今日の鍋には何が入っている か楽しみにしていたところから『楽しみ鍋』とも呼ばれるそうです。今日の 寄せ鍋に入っている野菜は全部、安芸高田市で育ったものです。野菜 のおいしさも味わってください。</p>
15日 (金)	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうが 中華コーンスープ あげシューマイ ピーナッツ和え</p>	ピーナッツ	<p>ピーナッツは、落花生とも呼びます。夏に咲いた黄色の花が落ちるよう に、土の中で実をつけるので、落花生という名前になりました。沖縄県で は、地面に入っている豆のところから、じまめと言う意味で、ジ マーミと呼びます。今日は、小松菜ときゃべつを調味料といっしょに和え たピーナッツ和えです。</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
18日 (月)	ごはん 手づくりふりかけ 牛乳 筑前煮 大根かりぼりおえ	手づくりふりかけ (クイズ)	今日は手づくりふりかけです。給食センターでふりかけを作るときは、こげやすいので、調理員さんは、こげないように気をつけて作っています。では、手づくりふりかけは何種類の材料を使って作られているでしょう。 ① 2種類 ② 3種類 ③ 4種類 答え ③の4種類です。給食センターでは、ちりめんじゃこ、かつおぶし、塩昆布、白ごまで作っています。カルシウムたっぷりのふりかけです。
19日 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのゆずみそかけ れんこんの金平	ゆず	ゆずは11月頃から1月頃が旬の果物です。他の国でも「ゆず」と呼ばれるほど、日本を代表する果物です。昔から、ゆずの香りや色あいは日本料理に欠かすことができない食材として、料理をひきたててくれました。今では一年中 食べることができますが、昔は季節を感じる味と香りだったのです。今日は食育の日です。さばのゆずみそかけで、地元のゆずの香りと味で季節を感じてみてください。
20日 (水)	ごはん 牛乳 白菜とえび団子のスープ 豚キムチ はるか	白菜	白菜は、寒くなるほど甘味が強くなる野菜の1つです。今日のスープや鍋料理にすると、トロツとした甘味がでできます。給食では、サラダや和え物で使う時には繊維にそって切って、シャキシャキとした歯ごたえを残すように気をつけています。今日のスープでは、白菜の甘みを味わって食べてください。
21日 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの酢のもの みそおでん	おでん	食べたときに『おいしい』と感じるためには、甘味や塩味、うま味などの味だけでなく、食べた時に口の中で感じる柔らかさや硬さの食感も大切です。口の中で感じる感覚を「食感」といいます。寒くなると鍋料理がおいしい時期ですが、食感を楽しめる鍋料理の第一位は、おでんだと言われています。今日の給食では、それぞれの具の食感も味わってください。
22日 (金)	ロールパン 牛乳 イタリアスパゲティ シーフードサラダ りんご	手洗い	給食の前に手をきれいに洗っていますか。手をきれいに洗っているつもりでも、指の間や爪、親指のまわりなど、汚れやバイキンが残っていることが多いと言われています。今日の給食は、パンが主食です。パンは手でちぎって食べるので、給食の前に、せっけんを使ってきれいに洗った手で食べてください。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成28年1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
25日 (月)	セルフおむすび 牛乳 のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え	ぎょうじしよく 行事食 (給食週間)	まいとし がつ か にち 1週間は、全国学校給食週間です。今週は、学校給食週間にちなんで献立です。一日目の今日は、給食が始まった頃の献立をイメージしています。給食は、今から約125年前、おむすびと塩鮭、漬物という献立で始まったと言われています。今日は、寒い時期にぴったりの「のっぺい汁」を組み合わせました。
26日 (火)	びちく 備蓄カレー 牛乳 柚子香和え ヨーグルト	びちく 備蓄カレー	きょうは、びちくカレーです。災害が起こったとき、ガスや水道が止まってしまつて、料理が作れなくなったときなどのために、安芸高田市では3000人分のカレーを冷凍しています。一回で全部使つてしまうと、次のカレーが出来上がるまで時間がかかるため、一年間に2回に分けて給食で使うようにしています。災害がなく備蓄カレーを食べることは、一年間無事に過ごすことができたという意味です。感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。
27日 (水)	ごはん 牛乳 おこめ汁 小いわしの天ぷら 煮ごめ	きょうどりょうり 郷土料理 (煮ごめ)	に 煮ごめは、広島県の郷土料理です。野菜の煮物で、必ず小豆が入っています。他の県では、「いとこ煮」とも呼ばれています。材料を小さめに切つて煮て作ります。昔は、寒い時期には、煮ごめを食べて体を温めていたそうです。残つた煮ごめに焼いた餅などを入れて食べるところもあるそうです。
28日 (木)	ごはん ふりかけ 牛乳 呉の肉じゃが 磯香和え みかん	きょうどりょうり 郷土料理 (呉の肉じゃが)	いま やく わんまえ ひろしまけん くれし とうじ びょうき なお 今から約130年前、広島県呉市で、その当時はやっていた病気を治すため、ビーフシチューを食べて栄養をとろうとしたそうです。その時、日本にはワインやバターなどの材料がなかったため、しょうゆで味付けをして作りました。出来上がった料理は、甘い味付けだったので『甘煮』と呼ばれていたそうです。今日は、瀬戸内の特産のみかんを組み合わせました。広島県の味を味わってください。
29日 (金)	ごはん 牛乳 かす汁 かきフライ がじつ和え	きょうどりょうり 郷土料理 (広島県)	きょう きゅう しよく ひろしまけん きょうどりょうり ひろしまけん さけ つく 今日のお話は、広島県の郷土料理です。広島県はお酒がよく作られていて、寒い時期には、お酒を作るときにできる酒かすを使ったお汁を食べ、体を温めていました。かきフライのかきは、広島県の特産物の1つです。また、がじつ和えは、あなごとほうれん草を使った和え物で、1年間の無事に感謝し、新年を祝つてお正月に食べられていました。今日は、広島県の郷土料理を味わつて食べてください。