

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)5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
7日 (木)	ごはん 牛乳 こ 小いわしのフライ ブロッコリーのおかか和え さわに わん 沢煮椀 (小中) 柏餅 (保幼) りんごゼリー	かしわもち 柏餅	「こどもの日」は、今から約70年前に作られた祝日です。子どもたちが元気に成長することを願ったり、大切に育ててくださっているおうちの方に感謝したりする日とされています。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、子どもたちの健康への願いを込めて柏餅を食べる習慣があります。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。
8日 (金)	わかめごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば ささみともやしの サラダ かわら ぼんかん 河内晩柑	かわら ぼんかん 河内晩柑	河内晩柑は、今から約120年前に、熊本県の河内町で偶然発見されたといわれています。見た目や大きさが似ているところから、「和製グレープフルーツ」と呼ばれることがありますが、グレープフルーツのような苦みは少なく、さっぱりとした甘みがあって食べやすいです。5月ごろに花が咲いて実をつけますが、その後、木に実ったまま1年以上たつて、ようやく食べられるようになります。つまり、今食べている河内晩柑は、1年前に実をつけたものということになります。長い時間をかけておいしくなった河内晩柑を味わってみてください。
11日 (月)	ごはん 牛乳 ハーブチキン ツナサラダ じゃがいもの ミルクスープ	にく かこうひん 肉の加工品	肉食が中心だったヨーロッパでは、古くから豚が飼われていました。冬は、人の食料となる畑の作物も少なくなるので、寒くなる前に、豚肉をハムやベーコン、ソーセージなどに加工して保存し、冬の間の大切な食料にしていました。日本には、明治時代から大正時代にかけて、イギリスやドイツの人からその製造方法が伝えられました。そのおかげで、今では日本でもたくさんの肉の加工品が食べられるようになりました。
12日 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (保幼小) お茶めな大豆 (中) 手作りみかんゼリー	しんちゃ きせつ 新茶の季節 ※中学生は29 日に 日の一口メモを 読んでください	「夏も ち～かづく八十八夜～♪」の茶摘みの歌にも出てくるように、立春(2月4日)から数えて八十八日目の日を八十八夜といいます。現在の暦では、5月1日から3日ごろにあたります。八十八夜は茶摘みの盛んな時期でもあり、香りのよい新茶がたくさん出回ります。今日は、新茶の季節に合わせて、お茶の風味のいり大豆をつけてみました。
13日 (水)	ごはん 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き たけのこのピリ辛炒め えのきのみそ汁	たけのこ (クイズ)	たけのこは、4月から5月にかけて旬をむかえる、春を代表する食材です。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くてははいけません。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。

きゅうしやくこんだて 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)5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
14日 (木)	カレーライス 牛乳 お豆のサラダ (小中)型抜きチーズ (保幼)キャンディチーズ	スパイス	チリペッパー・シナモン・グローブ・クミン・ジンジャー・コリアンダー・カルダモン・ローリエ・ナツメグ・クミン・ターメリック…。これは、カレー粉やカレールウの中に入っているスパイスの名前です。これらのスパイスには、大きく分けて「色をつける」「香りをつける」「辛さを加える」という役目があります。「色をつける」スパイスの代表のターメリックは、見た目も鮮やかな黄色のスパイスで、カレーを黄色に色づける役目をしています。
15日 (金)	ごはん 牛乳 アスパラガスの天ぷら 噛みってる！GoGo炒め にらたま汁	アスパラガス	アスパラガスは、今が旬の野菜です。アスパラガスは、種を植えてから2～3年たつと収穫ができるようになります。土の中に、細長い、いものような根がたくさんあり、そこに蓄えられた栄養を使って、一つの株から次々と芽を出し成長します。今日は、安芸高田市で育てられたアスパラガス約2,800本を使って、天ぷらを作りました。1本ずつ丁寧に揚げています。アスパラガスの魅力のひとつである、歯ごたえも楽しみながら味わってください。
18日 (月)	キャロットピラフ 牛乳 (小)ポロニアステーキ (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ 春キャベツのスープ	春キャベツ	今の時期に出回るキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻いて、手に持つとずっしり感じます。これに対し、春キャベツは葉がふんわりと巻いて柔らかく、生で食べるのもおすすめです。キャベツには、ビタミンCのほか、別名キャベジンとも呼ばれるビタミンUが含まれています。キャベジンには、傷ついた胃腸を修復してくれる働きもあるといわれています。そういえば、同じような名前の胃腸薬もありますよね。
19日 (火)	ふきごはん 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	ふき	ふきは日本生まれで、古くから親しまれてきた山菜です。独特な香りとほろ苦さが春を感じさせてくれます。ふきは細長い茎のような部分を食べますが、正確には茎ではなく、「葉柄」という「葉と茎をつなぐ部分」にあたります。本当のふきの茎は、地面の中にあります。給食では、今年も八千代町で育てられたふきを使った「ふきごはん」を届けます。季節を感じながら味わってみてください。
20日 (水)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 赤じそ和え じゃがいものそぼろ煮	いか	今日は、いかの照り焼きです。給食では、あかいかという種類のいかを使っています。いかの先祖は、オウムガイやアンモナイトなど貝の仲間です。海の中で自由に泳ぐために、きゅうくつな殻を脱ぎ捨て、マントのようなひれを身につけて進化しました。体の中にある透明な骨は、貝殻の名残だと言われています。また、私たちが足だと思っている部分は、正しくいうと足ではなく、獲物を捕まえるための腕だそうです。

きゅうしよくんだて 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)5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
21日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め ワンタンスープ 冷凍ピーチ	トウバンジャン (クイズ)	トウバンジャンは、200年以上前に中国でうまれた、ピリツと辛い調味料です。今日は、炒め物に入れてみました。それではクイズです。トウバンジャンを作る時は、とうがらしと、ある豆を使っているのですが、その豆は次のうちどれでしょう？ ①大豆 ②小豆 ③空豆 (心の中で5つ数える) 答えは③の空豆です。トウバンジャンは、とうがらしと空豆を発酵させて作られています。
22日 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 アーモンド和え (小中)昆布佃煮 (保幼)味付けのり	こんにやく	こんにやくの中にある黒いつぶつぶは何か知っていますか？これは、小さく切った「あらめ」や「ひじき」などの海藻です。昔は家でこんにやくいもからこんにやくを作っていたので、こんにやくいもの皮が混ざっていることが当たり前でした。工場でたくさんの量を作ると、こんにやくいもの粉が使われるようになり、皮が入らない白っぽいこんにやくができるようになりました。白くなったこんにやくは、あまり人気になかったので、たくさん売るために、小さく切った海藻を混ぜて作るようになったそうです。
25日 (月)	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き 菜漬け和え わかたけ汁 若竹汁	ひろしま なづ 広島菜漬け	今日の菜漬け和え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、やっと届けることができとてもうれしいです。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。
26日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ほうれん草のおひたし くるみちりめん	ごま (クイズ)	今日は、ごはんのおとも「くるみちりめん」です。その名前の通り、くるみやちりめんが入っていますが、よく見ると小さな粒も入っていますね。そう！ごまです。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います。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？ ①金ごま ②銀ごま ③銅ごま (心の中で5つ数える) 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。
27日 (水)	ごはん 牛乳 鯖のコーンマヨ焼き アスパラのサラダ マカロニスープ	コーンマヨ焼き	今日は、「鯖のコーンマヨ焼き」です。約2,400切れの鯖をひと切れずつカップに入れ、上からコーンやマヨネーズを合わせて作ったソースをかけてこんがり焼きます。たくさんの量なので、段取りよく作業が進められるように、打ち合わせなどもしっかりしてから作っています。ちなみに、鯖は日本中で食べられている魚ですが、特におとなりの岡山県では、鯖がたくさん食べられていて、その消費量は日本一だそうです。

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	
28日 (木)	ごはん 牛乳 揚げシューマイ チャプチェ 中華コーンスープ	チャプチェ	<p>チャプチェは、春雨と肉やにんじん・たけのこなどをごま油で炒めて作る、韓国の料理です。もともとは、野菜だけの炒め物だったそうですが、今では春雨を入れるのが一般的になっています。韓国では、タンミョンと呼ばれる太目の春雨を使って作られます。給食では一度にたくさん分量を作るので、春雨の戻し具合や炒めるタイミングなどに気をつけながら、おいしく仕上げられるようにしています。</p>
29日 (金)	他人どんぶり 牛乳 わかめとツナの和え物 (小)手作りみかんゼリー (中)お茶めな大豆	<p>青ねぎ <u>※中学生は、</u> <u>12日の一口メモ</u> <u>王を読んでください。</u></p>	<p>給食では、一年をとおして安芸高田市産の青ねぎを使っています。野菜といえば、土に植えて育てるというイメージですが、安芸高田市産の青ねぎは、栄養分の入った水の流れるパネルのようなものに苗を植えて育てています。「水耕栽培」という育て方です。ねぎは、その独特の香りが肉や魚の臭みをやわらげ、料理を引き立ててくれます。決して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大切な役目をしてくれます。</p>