

給食献立 一口メモ 令和3年(2021年)5月

日曜日	献立	今日のお話	
3日 (月)			
4日 (火)			
5日 (水)			
6日 (木)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 小いわしの梅の香揚げ ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー	柏餅	「こどもの日」は、今から約70年前につくられた祝日です。子どもたちが元気に成長することを願い、大切に育ててもら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食べられるようになりました。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。
7日 (金)	ビビンパ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 わかめスープ 河内晩柑	ビビンパ (クイズ)	ビビンパは韓国のごはん料理です。ビビンパの「パ」は「ごはん」という意味ですが、「ビビン」はどういう意味でしょうか？ ①食べる ②混ぜる ③かける 答えは②の「混ぜる」です。ビビンパは、ごはんの上にくや野菜のナムルなどを彩りよくのせて盛り付け、「スッカラク」で混ぜ合わせて食べる混ぜごはんです。ちなみに、「スッカラク」というのは、さじやスプーンのことです。

<p>10日 (月)</p>	<p>ビーンズカレーライス 牛乳 シーフードサラダ</p>	<p>スパイス</p>	<p>チリペッパー・シナモン・クローブ・クミン・ジンジャー・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です。みなさんの知っているものがありますか？これらのスパイスには、「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、たくさんのスパイスが合わさることで、おいしいカレーが出来上がります。</p>
<p>11日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め えのきのみそ汁</p>	<p>たけのこ (クイズ)</p>	<p>たけのこは、竹の若い茎の部分を食べる山菜です。たけのこを料理に使うのは、世界の中では主に日本と中国だと言われていて、日本料理や中国料理が他の国に伝わることで、たけのこも多くの国で食べられるようになったそうです。ごはんに入れたり、煮物にしたり、今日のように炒め物にしてもおいしいです。</p>
<p>12日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (小)お茶目な大豆 (中)みかんゼリー</p>	<p>新茶の季節 (中学校は 27日を読んで ください)</p>	<p>「夏も近づく八十八夜…♪」という茶つみの歌にも出てくるように、立春(今年は2月3日でした)から数えて八十八日目の日を八十八夜といいます。毎年5月1日から3日ごろにあたります。八十八夜は、茶つみの盛んな時期でもあり、香りの良い新茶がまわり始めます。給食では、新茶の季節に合わせて、お茶の風味のいい大豆を届けます。</p>
<p>13日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ じゃがいものミルクスープ</p>	<p>肉の加工品</p>	<p>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、人々の食料となる畑の作物も少なくなるので、寒くなる前に、豚肉をベーコンやハム、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。今日はスープの中に、ベーコンが入っています。</p>
<p>14日 (金)</p>	<p>菜めし 牛乳 筑前煮 ピーナッツ和え</p>	<p>さやいんげん (クイズ)</p>	<p>小学校5年生の理科の学習でも登場する「いんげん豆」。給食では、熟す前の若い豆を、さやごと食べるさやいんげんをよく使います。ところで、いんげん豆には別の呼び方があるのですが、それは次のうちどれでしょうか？ ①二度豆 ②三度豆 ③四度豆 答えは②の三度豆です。1年間のうち3回も収穫できることから、そう呼ばれています。</p>

<p>17日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 かき揚げ きゅうりの酢の物 そうめん汁</p>	<p>かき揚げ</p>	<p>天ぷらと言えば、日本の代表的な料理として外国からの観光客にも人気ですが、実は日本生まれの料理ではないことを知っていましたか？天ぷらは、今から約500年前にポルトガルから伝わりました。かき揚げも天ぷらの一種で、いろいろな材料を小さく切り、「かき混ぜて揚げる」ことから、名付けられました。</p>
<p>18日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 鮭の塩焼き (保幼中) 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ</p>	<p>ハンバーグ (クイズ) (小学校は21日を読んでください)</p>	<p>今日は、ケチャップやソースを、ハンバーグの生地の中に混ぜ込んで味付けした手作りハンバーグです。ところで、ハンバーグという料理名の由来は、次のうちどれでしょうか？ ①シェフの名前 ②お店の名前 ③都市の名前 答えは③の都市の名前です。ドイツの都市ハンブルクで生まれた料理なので、それが変化してハンバーグと呼ばれるようになりました。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 呉の肉じゃが アスパラの五色サラダ 味つけのり</p>	<p>呉の肉じゃが</p>	<p>広島県の呉市は、肉じゃがが発祥の地として知られていて、呉の肉じゃがは広島県の郷土料理として親しまれています。もともとは、上司にビーフシチューを作るように言われた調理員が、食べたこともなかったビーフシチューを作るためにあれこれ試作を重ねて生まれた料理だと言われています。呉の肉じゃがは、そのレシピをもとに作られていて、にんじんや、青味の野菜が入っていないのが特徴です。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>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 甘夏みかん</p>	<p>甘夏みかん</p>	<p>夏みかんは、冬に収穫されたものが、夏の初めに食べごろを迎えることから、名前に「夏」の字がつけられています。冬に収穫した後、涼しい場所で保存しておく、実の中の酸っぱい成分がぬけていき、甘味はそのまま実の中に残ります。このように、しばらく保存して酸っぱさをやわらげることを「酸ぬき」といい、「酸ぬき」をすることで、食べやすくなるのです。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 (小) 手作りハンバーグ (保幼中) 鮭の塩焼き 菜漬け和え 若竹汁</p>	<p>鮭 (クイズ) (小学校は18日を読んでください)</p>	<p>鮭は、川で生まれたあと海に下り、3・4年後にふるさとの川にもどってきます。なぜ、間違えずに戻ることができるのでしょうか？ ①川のおいしさを覚えているから ②川の水の味を覚えているから ③川のまわりの景色を覚えているから 答えは①の川のおいしさを覚えているからです。鮭は私たちに想像できないような感覚を、たくさんもっているのですね。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>親子どんぶり 牛乳 きゅうりの昆布和え じゃが丸</p>	<p>きゅうり (クイズ)</p>	<p>安芸高田市内でも、きゅうりの収穫が始まりました。きゅうりはギネス世界記録で「世界一〇〇野菜」に認定されています。それは次のうちどれでしょうか？ ①エネルギーが低い ②水分が多い ③たくさん食べられている 答えは①のエネルギーが低いです。水分もたっぷり含まれているので、暑い時期には、ほてった体を冷やしてくれます。これからの時期にぴったりですね。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごまじゃこ和え 河内晩柑</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>ちりめんじゃこは、小さな、子どものいわしから作られていて、いわしをゆでた後、干したものです。同じような食べ物にしろす干しがありますが、しっとりとして水分が多いものがしろす干し。よく乾かして、かために仕上げたものがちりめんじゃこと呼ばれています。骨や歯をつくるカルシウムがたっぷりの食べ物なので、給食でもしっかりと取り入れたいと思っています。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のピザ風 コールスロー 豆乳スープ</p>	<p>コールスロー</p>	<p>コールスローは「キャベツサラダ」という意味で、その名の通り、細く切ったキャベツをたっぷりと使って作られています。スウェーデンでは、ピザの付け合わせに、ほとんど必ずと言っていいほどコールスローが出されるそうです。というわけで、今日は「鱈のピザ風」なので、コールスローを合わせてみました。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>わかめごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば ささみともやしのサラダ (小)みかんゼリー (中)お茶目な大豆</p>	<p>青ねぎ (中学校は 12日を読んで ください)</p>	<p>給食では、1年を通して安芸高田市産の青ねぎを使っています。給食に使っている青ねぎは、穴のあいたパネルに苗を植え、その下に栄養分の入った水を流す「水耕栽培」という方法で育てられています。ねぎは、その独特の香りが肉や魚のくさみをやわらげ、料理を引き立ててくれます。決して自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>
<p>28日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き 炒りうの花 なめこのみそ汁</p>	<p>いか</p>	<p>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進化し、きゅうくつな殻を脱ぎ捨て、マントのようなひれを身に付けたのです。いかの体の中にある透明な骨は、貝殻の名残りだと言われています。</p>

31日 (月)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークビーンズ ミモザサラダ	チキンスープ	<p>給食<small>きゅうしょく</small>では、和風<small>わふう</small>のお汁<small>しる</small>や煮物<small>にもの</small>を作る時<small>つくとき</small>は、昆布<small>こんぶ</small>・かつお節<small>かつおぶし</small>・いりこなどでだしをとっていますが、洋風<small>ようふう</small>のスープや煮込み料理<small>にこりょうり</small>の時<small>とき</small>には、チキンスープ<small>ちきんすうぷ</small>を使って料理<small>りょうり</small>にうまみを加<small>くわ</small>えています。チキンスープは、鶏<small>とり</small>ガラ<small>がら</small>（鶏<small>とり</small>の骨<small>ほね</small>のこと）をコトコトと煮<small>に</small>て作<small>つく</small>られたもので、うま味<small>うまみ</small>のもとになるグルタミン酸<small>さん</small>という成分<small>せいぶん</small>がたくさん含<small>ふく</small>まれています。</p>
------------	--	--------	---