

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)	備蓄カレーライス 牛乳 夏みかんサラダ 型抜きチーズ	ぼうさい ひ 防災の日	<p>9月1日は防災の日です。地震や台風などによる災害が起きた時のために、日持ちする食料品や水を準備しておくことはとても大切なことです。給食センターでは、「もしも」の時のために、保存のきく備蓄カレーを準備しています。賞味期限は1年間ですが、この1年、備蓄カレーを使うことなく無事に給食を届けることができました。そのことに感謝しつつ、備蓄カレーを味わってみましょう。</p>
2日 (水)	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば 海鮮揚げシューマイ 豆と海藻のサラダ (保幼中)冷凍ピーチ	かいそう 海藻	<p>周りを海に囲まれている日本は、海藻の種類も豊富です。今日の海藻サラダにも、わかめ・こんぶ・とさかのり・ふのりというたくさんの種類の海藻が入っていて、海藻を食べる習慣は、昔から人々の健康づくりにも役立ってきました。その他にも、海藻は海の中で森を作り、魚や貝などが、卵を産んで育て、生活する場になっています。海の環境を良くして、生き物を絶やさない大切な役目も担っているのです。</p>
3日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ピリ辛きゅうり かきたま汁	ラー油 (クイズ)	<p>ピリ辛きゅうりのピリツとした味付けのもとになっているのは、ラー油です。それではクイズです。ラー油は、あるものをごま油でじっくりと炒めて作ります。さて、そのあるものとは何でしょう？ ①とうがらし ②パプリカ ③トマト(心の中で5つ数える) 答えは①のとうがらしです。ごま油にとうがらしを加えて加熱し、辛味をつけた調味料が、ラー油です。ぎょうざのたれなどにも使われます。10年位前には、とうがらし以外の具材も加えた「食べるラー油」が、一大ブームを巻き起こしました。</p>
4日 (金)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 赤じそ和え えのきのみそ汁	えのきたけ	<p>えのきたけは、えのきという木の切り株や枯木に生えたことから名付けられたきのこです。しかし、私たちが普段食べているえのきたけは、屋内で光を当てずに人工的に育てられたものがほとんどです。光のないところで育つので、もやしのように白くて細長いですよ。えのきたけは、日本で一番たくさん生産されているきのこです。一年中出回っていますが、特に秋から冬にかけて人気が出ます。温かい鍋料理にたくさん使われるようになるからです。</p>

きゅうしよくんたて 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)9月

日にち 曜日	献立		今日のお話
7日 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	なす	夏から秋にかけて収穫されるなす。夏にとれるものは、強い日差しを浴びることで、皮が厚く実のつまった食べごたえのあるなすになります。秋にとれるものは、昼と夜の温度差が大きくなるため、やわらかくてみずみずしく、甘みのあるなすになります。同じ野菜でも、季節によって、味わいが変わってくるのが不思議ですね。今日は、なすの他にパプリカやピーマンなどもたっぷり使ってミートグラタンを作りました。
8日 (火)	親子どんぶり 牛乳 おきな和え 大豆といりこの甘辛煮	かえりいりこ	ちりめんは、うまれて1～2か月のかたくちいわしの子どもで、白っぽい色をしています。さらに成長すると、口や腹の部分が銀色を帯びてきて、いわらしい姿に変わってきます。この時期のものを、「親であるいわしの形にかえる」という意味で、かえりいりこと呼んでいます。かえりいりこは2.5～4cmくらいの小サイズのいりこです。丸ごと食べられるので、いろいろな料理に使うとカルシウム補給に役立てることが出来ます。今日は、「大豆といりこの甘辛煮」に入っています。
9日 (水)	ごはん 牛乳 (小中)さんまの塩焼き (保幼)鯖の塩焼き 菊花和え なめこのみそ汁	重陽の節句	「節句」というのは、季節の変わり目にお供え物やおはらいをする行事で、日本には、1年間に5回の節句があります。そのうちのひとつが、9月9日「重陽の節句」です。「菊の節句」ともいわれ、病気にかかることなく健康に暮らせるように願い、菊を浮かべたお酒を飲んだり、菊の花をみて楽しんだりします。昔から菊の花には邪気をはらう力があると信じられていて、そのパワーをもらっていたのです。今日は、「菊の節句」にちなんで、「菊花和え」を届けます。「菊花和え」には、菊の花びらに見立てた錦糸卵が入っています。
10日 (木)	ごはん(少なめ) 牛乳 かぼちゃの天ぷら 牛肉のごまみそ炒め うどん汁	天ぷら (クイズ)	安芸高田市産のかぼちゃ160kgを、5,600枚に切り分け、1枚ずつ天ぷらにしました。かぼちゃの自然な甘みが感じられますね。それではクイズです。天ぷらは、どこの国から日本に伝えられたのでしょうか？ ①中国 ②インド ③ポルトガル(心の中で5つ数える) 答えは③のポルトガルです。今では代表的な日本料理のひとつとなっている天ぷらですが、もともとは外国の料理で、日本に鉄砲が伝えられたのと同じ時期に、ポルトガルから伝えられたとされています。
11日 (金)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 春雨の中華和え (小)すりりんごゼリー (保幼中)黒糖ビーンズ	春雨	春雨は、1000年もの歴史を持つ、中国生まれの食材です。鎌倉時代に中国から日本に伝わってきました。初めころは、「唐麵」とよばれていたそうです。その後、春に降る静かな雨をイメージさせることから、「春雨」という日本独自の名前が付けられ、それが広まってきました。「春雨」という日本独自の名前が付けられ、それが広まってきました。中国から伝わったのは、緑豆という豆からとったでんぷんで作った春雨で、給食でも、緑豆春雨を使っています。また、日本では緑豆が育ちにくいので、さつまいもやじゃがいものでんぷんで作った春雨もあります。

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)9月

日に 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 高野豆腐の卵とじ 五色和え (小)黒糖ビーンズ (保幼中)すりりんごゼリー	わさび	五色和えには、味付けのアクセントになるように、すこだけわさびを使っています。わさびといえば、「辛い」「鼻にツーンとくる」というイメージがありますね。わさびを食べると、辛味のもとになっている成分が、口の中で蒸発して、鼻につながる通り道にも広がります。そうすると、「鼻にツーンとくる」ということが起こるそうです。
15日 (火)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃには、大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあります。日本かぼちゃは、ねっとりとした食感であっさり目の味わい。西洋かぼちゃはほくほくとして甘みが強いです。今では、出回っているかぼちゃのほとんどが西洋かぼちゃになっています。かぼちゃは皮が硬くて切るのも大変です。給食センターには、かぼちゃを半分に切るカッターがあるので、それも使いながらたくさんのかぼちゃを食べやすく切っています。
16日 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 辛子和えビーフン	ピーマン	ピーマンという名前は、とうがらしを意味するフランス語「piment(ピマン)」からきています。とうがらしは、江戸時代にポルトガル人によって日本に伝えられました。初めの頃に伝わってきたのは、辛みがあるとうがらしでしたが、明治時代になってから、辛みのない甘いとうがらしも入ってくるようになりました。その時に、辛みのないとうがらしだけが「ピーマン」と呼ばれるようになったそうです。今日は、たくさんピーマンを時間をかけて角切りにして、酢豚に入れました。
17日 (木)	キャロットピラフ 牛乳 (保幼小)ポロニアソーセージ (中)夏野菜のミートグラタン ゆで枝豆 ABCマカロニのスープ	マカロニ	マカロニやスパゲティのことをパスタと呼びます。パスタが日本で初めて登場したのは、江戸時代の終わりごろだと言われていますが、その頃は、一部の人の間で食べられていただけでした。今から65年くらい前に、マカロニを売り出す会社が現れ、見本なども配られたようです。最初は食べ方がわからず、そのままかじったりする人もいたそうですが、少しずつおいしさも伝わってきて、今ではいろいろな料理に使われるようになりました。
18日 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの和え物 手づくりふりかけ	ツナ (クイズ)	英語で、ツナ(tuna)はまぐろのことですが、日本でツナといえば、まぐろの油漬けや水煮の缶詰をさすことが多いです。ところで、日本で一番ツナ缶の消費量が多い県は次のうちどれでしょう？ ①沖縄県 ②静岡県 ③青森県 (心の中で5つ数える) 答えは①の沖縄県です。沖縄県では、おにぎりやサンドイッチの具材はもちろん、チャンプルーなど、ツナを使った料理がたくさん食べられています。箱入りのツナ缶を、何箱もまとめ買いするほど、親しまれている食材になっています。

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
21日 (月)		【敬老の白】
22日 (火)		【秋分の白】
23日 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ そうめんかぼちゃのサラダ たまごトマトと卵のスープ (小) 冷凍ピーチ	そうめんかぼちゃは、金糸瓜、そうめん瓜とも呼ばれます。また、英語では、spaghetti squash(スパゲティ スクウォッシュ)といいます。名前にそうめんやスパゲティがつくことからわかるように、ゆでたりして火を通すと、麺のように細く長くほぐれていく、とても不思議な野菜です。火を通しすぎると、シャキシャキとした食感がなくなってしまうので、注意しながらゆでていきます。給食では、175kgのそうめんかぼちゃを使うので、ゆでた後でほぐす作業もたくさんの手間をかけて行っています。
24日 (木)	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き アーモンド和え とうがん汁	とうがん 冬瓜 冬瓜は、夏が旬の野菜なのに、漢字では「冬」に「瓜」と書きます。夏に収穫されたものを丸ごと風通しのよい日陰に置いておけば、冬まで保存することができるので、この名前になりました。安芸高田市でも、夏にとれた冬瓜を保存して、給食に使えるようにしてもらっています。今日は、お汁に入れました。冬瓜自体は、さっぱりとした味わいですが、その分、他の食材のうまみをたっぷりと吸い込んで、おいしくなっています。
25日 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかごもくどうふ 中華五目豆腐 もやしのナムル なし梨	なし 梨 (クイズ) 梨の美味しい季節になりました。今日は、安芸高田市でとれた「二十世紀」という梨を届けます。それではクイズです。梨にもたくさんの品種がありますが、次の中で実際にあるのはどれでしょうか？ ①さっくり ②にっこり ③ほっこり(心の中で5つ数える) 答えは②のにっこりです。なんだかほのぼのとした気分させてくれる名前ですね。他にもユニークな名前の梨があるかもしれません。調べてみるのも楽しそうですね。

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)9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	
28日 (月)	クワッサン 牛乳 イタリانسパゲティ 枝豆サラダ フルーツヨーグルト	クワッサン (クイズ)	クワッサンは、フランス生まれのパンで、パンの生地にバターを練りこ んで焼き上げるパンです。それではクイズです。クワッサンの語源は 次のうちどれでしょうか。 ①角 ②半月 ③三日月(心の中で5つ数える) 答えは③の三日月です。形が三日月に似ているところから名付けられ ています。パンの生地とバターが層のようになって焼き上がるので、 サクサクの食感を楽しむことができます。
29日 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ レモン和え もずくのみそ汁	香味揚げ	香味揚げは、青のりや白ごまが入った衣をつけて揚げた料理です。青 のりや白ごまの風味が香ばしさをアップしてくれるので、薄めの塩味で もおいしく食べることができます。給食ではその他にも、しょうがやんに くで香りをつけたり、酢やレモン汁を入れて酸味をつけたり、だしの風 味をきかせたりすることで、味つけがひかえめでもおいしく食べられるよ うに工夫しています。
30日 (水)	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ コールスロー かぼちゃのミルクスープ	ケチャップ	日本でケチャップといえば、トマトを使ったトマトケチャップを思い浮かべ る人がほとんどだと思いますが、実は、ケチャップは、野菜・果物・きの こ・魚などを原料にした調味料のことをいうので、トマトが使われてい るとは限らないのです。もともと、魚から作った調味料のことをケ・チャ ップと呼んでいて、それが変化してケチャップと呼ばれるようになったそう です。ケチャップの材料はいろいろで、フィリピンでは、バナナを使ったバ ナナケチャップがおなじみだそうです。