

5月放送資料



大田市教育委員会
大田市学校給食センター

5月1日(水)

ごはん、^{とり}鶏チリ、^{だいず}大豆もやしのナムル、^{ちゅうか}中華スープ、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日の「^{とり}鶏チリ」はNEWメニューです。えびチリのえびを^{とりにく}鶏肉に変えて^{つく}作りました。

^{きゅうしょく}給食の^{とり}鶏チリの^{つく}作り方を^{かた}紹介^{しょうかい}します。まず^{はじめ}始めに、^{とりにく}鶏肉に^{すりおろした}すりおろしたしょうがと^{にん}にん^{にく}にく、こしょうで^漬漬^けけ込んで^おお^ききます。そして、^{とりにく}鶏肉に^{こむぎ}小麦粉と^かか^たた^{くり}くり粉を^{まぶ}まぶして^{あぶ}あぶ^ららで^ああ^げげます。次に^{かま}釜の中^{なか}に^{たまねぎ}たまねぎを^いい^れれ^てて^{あぶ}あぶ^ららで^{いた}いた^めめ、^{トマト}トマト^ケケ^{チャップ}チャップ、^{ウスター}ウスター^{ソース}ソース、^{チリ}チリ^{ソース}ソース、^{さとう}砂糖^をを^いい^れれ^てて^{ソース}ソース^をを^{つく}つ^りります。最後に^{あぶ}あぶ^ららで^ああ^げげ^たた^{とり}とり^{にく}にくと^{チリ}チリ^{ソース}ソース^をを^かか^らら^めめ^てて^{かん}かん^{せい}せい^{です}です。チリソースは^{から}から^みみ^のの^きき^のの^効効^{いた}いた^{あじ}あじ^のの^イイ^メメ^ーじ^{です}ですが、^{きゅうしょく}給食では^{から}から^{ひか}ひか^ええ^めめの^{ソース}ソース^をを^{つく}つ^っっ^てて^いい^るるので^{から}から^いいの^がが^にに^がが^てて^ひひ^とと^たた^べべ^{やす}やす^くく^なな^っっ^てて^いい^まま^すすよ。お味は^いい^かか^がが^でで^すか？

5月2日(木) 《^ひこ^んだ^て》

たけのごはん、^あ揚げ^{ガツオ}ガツオのしょうがだれ、^{はる}春^{キャベツ}キャベツの^す酢^{もの}もの、

ゆばの^じす^{まし}まし^じ汁、^{かし}かし^わわ^{もち}もち、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日はひと^ああ^しし^先先に、「^ひこ^んだ^て」です。こどもの日は5月5日^でで^別別^名名^をを「^{たんご}端午^のの^節節^句句」といいます。こどもの^{せい}せい^ちち^{ょう}ょう^ねね^がが、こいの^ぼぼ^りりを^たた^てて^{たり}たり、^ちち^まま^きき^やや^{かし}かし^わわ^{もち}もち^をを^たた^べべ^{たり}たり^{して}して^おお^いい^わいます。かしわもちに^{つか}つか^うう^{かし}かし^わわ^のの^はは、^ああ^たた^らら^めめ^がが^でで^ああ^らら^るる^まま^でで^古古^いい^葉葉^がが^ああ^らら^ちち^なな^いい^ここ^とと^かか^らら、「^ああ^とと^つつ^ぎぎ^がが^いい^なな^くく^なな^らら^なない」という、^{えん}えん^ぎぎの^よよ^いい^ももの^とと^ささ^れれ^てて^いい^まます。

^{きゅうしょく}給食ではみなさんの^すす^ここ^やや^{かな}かな^{せい}せい^ちち^{ょう}ょう^ねね^がが、かしわもちをつけて^いい^わいます。日本に^はは「^ひこ^んだ^て」のように^むむ^かか^しし^つつ^たた^ぎぎ^{ょう}ょう^じじ^にに^ちち^なな^んん^だだ^ぎぎ^{ょう}ょう^じじ^くく^がが^ああ^りります。行事食^をを^通通^しして、^いい^みみ^ねね^がが^しし^りり、^きき^せせ^つつ^{かん}かん^じじ^なな^がが^らら^たた^べべ^てて^くく^だだ^ささ^いい^ねね。

5月7日(火)

ごはん、豚肉とアスパラガスのスタミナ炒め、梅おなか和え、

貝だくさんみそ汁、牛乳

今日は「アスパラガス」のお話です。アスパラガスは春から初夏にかけてが旬で、茎を食べる野菜です。日光をたっぷりあびて育つと緑色になります。アスパラガスには「アスパラギン酸」という成分が豊富にふくまれています。アスパラギン酸は体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。この成分のおかげで、アスパラガスは1日に10cmほども伸びるそうです。すごいパワーですね。今日は、大田で作られたアスパラガスを豚肉と一緒に炒めました。しっかり食べて午後の授業も頑張りましょう。

5月8日(水)

春キャベツのクリームスパゲッティ、えびとれんこんのガーリックフライ、

ビーンズサラダ、牛乳

今日は春キャベツのお話です。1年中出回っているキャベツですが、秋に種まきをして春に収穫するキャベツを「春キャベツ」と言います。この春キャベツは、形が丸くて小さめ、そして葉っぱの巻きがゆるく、ふわっとしていてやわらかいのが特徴です。水分が多くて甘味があり、とてもおいしいです。真ん中の芯は捨ててしまうことがほとんどですが、実は、芯やその周りに一番多く栄養が含まれています。キャベツ特有の栄養成分として、“キャベジン”があり、おなかの中を守ってくれる働きがあります。今日はクリームスパゲッティに春キャベツが入っていますよ。スーパーなどで、春キャベツが出始めると、「春がきたなあ」と感じる瞬間です。春キャベツのお味はいかがですか？

5月9日(木)

ごはん、えごまみそチキンカツ、ひじきのサラダ、コンソメスープ、牛乳

給食で使うえごまは、川合町で作られています。春の種まき、秋の刈り入れから天日干し、選別などの作業をして出来上がります。選別というのは、ピンセットでえごまについている雑草などのごみを取り除く作業のことです。一粒が小さいので大変な手間がかかります。給食では“種子”と呼ばれる実の部分を使っていますが、えごまは葉の部分や油としても料理で使われています。栄養価も高く、食べると10年長生きするともいわれていますよ。給食センターのキャラクターの中に「えごまっば」がいます。地元のえごまを使う時には献立表に登場するのでぜひ知ってくださいね。今日は、とり肉を油で揚げてえごまやみそ、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、みりんで作った手作りのソースをかけました。えごまの一粒一粒を味わって食べましょう。

5月10日(金)

ごはん、あじの香味焼き、大田のふきで山菜煮しめ、根菜汁、牛乳

今日は「山菜」のお話をします。春になると野山に「たけのこ」「わらび」「ふき」「たらの芽」「ぜんまい」などさまざまな山菜が芽を出します。今日の煮しめに入っているふきは、日本が原産の山菜です。全体の95%が水分で、シャキシャキとした食感とほろ苦さが特徴です。今日みなさんが食べているふきは、JA女性部のみなさんが野山へ採りに行ってくださったものです。収穫したものを1本ずつ丁寧に筋取りしていただきました。みなさんの健康を願い、2800食分のふきを揃えてくださった方々に感謝しながらいただきます。

5月13日(月)

ごはん、ドライカレー、フルーツヨーグルト、^{はる}春キャベツのスープ、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日は、ドライカレーのお話^{はなし}です。ドライカレーとは、汁^{しるけ}気のないカレーのことをいい、日本^{にほん}で独自^{どくじ}に進化^{しんか}したカレーです。給食^{きゅうしょく}では、ひき肉^{にく}やにんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、にんじん、いんげん、大豆^{だいず}を入れて栄養^{えいよう}たっぷりのドライカレー^{つく}を作りましたよ。特に大豆^{だいず}は、「畑^{はたけ}の肉^{にく}」といわれるほど栄養^{えいよう}価^{たか}が高く、肉^{にく}にも負^まけないくらい、体^{からだ}をつくるもととなるたんぱく質^{しつ}が^あ多く^{おほ}ふくまれています。肉^{にく}と野菜^{やさい}と大豆^{だいず}をじっくり煮^に込んでおいしく^{つく}作りました。しっかり食^たべて、午後^{ごご}からも元^{げん}気に^きがんばりましょう。

5月14日(火)

ごはん、^{おき}沖^まい^まわしの^あ抹茶^あ揚げ、^な納豆^あ和え、^{しる}な^{ぎゅうにゅう}めこのみそ汁、牛乳

5月^{がつ}といえば新茶^{しんちゃ}の季節^{きせつ}。柔^{やわ}らかい茶葉^{ちゃば}を摘^つみ取^とる時期^{じき}でもあります。お店^{みせ}の棚^{たな}にも、一斉^{いっせい}にお茶^{ちゃ}商品^{しょうひん}が並^{なら}び始^{はじ}める頃^{ころ}ですね。季節^{きせつ}限定^{げんてい}の抹茶^ま味^{あじ}の商品^{しょうひん}も気^きになるところです。季節^{きせつ}の移^{うつ}り変^かわりの自^め安^{やす}となる節^{ふし}目に「八十八夜^{はちじゅうはちや}」があります。八十八夜^{はちじゅうはちや}とは、立春^{りっしゅん}から88日^{にち}目^めにあたる日^ひのことで、春^{はる}から夏^{なつ}への境^{さかい}目^めであり、この頃^{ころ}から気^き候^{こう}も安^{あん}定^{てい}してきます。「夏^{なつ}も近^{ちか}づく八十八夜^{はちじゅうはちや}」という歌^か詞^しで始^{はじ}まる「茶^{ちゃ}摘^つみ」にもあるように、八十八夜^{はちじゅうはちや}といえば、新茶^{しんちゃ}のイメ^いジ^まが強^{つよ}く、今^{いま}がまさ^まに新茶^{しんちゃ}の季節^{きせつ}です。初物^{はつもの}のお茶^{ちゃ}を飲^のむと、1年^{ねん}間^{かん}無^む病^{びょう}息^{そく}災^{さい}で過^すごせるとい^い伝^たえもあ^ありますよ。今日^{きょう}は、大田^{おおた}でとれたおき^{おき}い^いわしに^いま^まつ^つをまぶしてあげ^あげました。抹茶^まの香^かりを^たの^たしみながら食^たべてくださいね。

5月15日(水)

ごはん、チキンのフレーク^や焼き、ふるさとドレッシング^やサラダ、

ミネストローネ、牛乳^{ぎゅうにゅう}

大豆は米と同じぐらい古い時代から、日本人が食べてきたものです。大豆は、「畑の肉」といわれるほど、肉にも負けないくらい、体をつくる働き^{はたら}の栄養素である“たんぱく質”が多くふくまれています。また、たんぱく質以外にも、ビタミン、カルシウム、食物繊維^{しょくもつせんい}なども豊富にふくまれている、骨や歯を丈夫にしたり、体の調子を整えたりする働きがあります。貴重な栄養源になるので、昔の人々は知恵をしぼり、大豆の加工品を次々と作り出しました。豆腐、高野豆腐、油揚げ、豆乳、ゆば、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉など、加工の仕方も、できあがりもバラエティー豊かです。今日はミネストローネに大豆が入っています。この大豆は大田で作られたものですよ。栄養分がぎっしりつまった大豆や大豆製品をすすんで食べるようにしましょう。

5月16日(木)

ごはん、さわらの西京^{さいきょう}焼き、ストかまの甘酢^{あま}和え、沢煮^{さわにわん}椀、牛乳^{ぎゅうにゅう}

今日は「沢煮椀」のお話をします。沢煮椀とは、豚肉や鶏肉と、干切りにした野菜を入れ、しょうゆで味付けをした汁のことです。「沢」には「たくさん」という意味があります。森や山に動物を狩りに行く人が、白持ちする塩漬の肉や肉の脂身を持っていき、山菜と一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりと言われています。和食ではめずらしく仕上げにこしょうをふるのが特徴です。今日は豚肉やもやし、にんじん、えのきたけなどの野菜を入れて作りました。たくさん^{くさい}の具材^{はい}の入った沢煮椀のお味はいかがですか。

5月17日(金) 《給食お助け隊・食育の日献立》

えんどう豆ごはん、ひとくちポークの梅だれ、ごまじゃこ和え、

たけのこのみそ汁、牛乳

今日は、給食お助け隊献立です。主食であるえんどう豆ごはんは、ツヤツヤとしたえんどう豆が、とてもおいしそうですね。何ととっても今日は、大田市で収穫されたえんどう豆を市内の児童のみなさんが皮むきをしてくれた特別なえんどう豆です。2800食分の豆なので、全部で約50キロにもなりますが、一生懸命むいてくださいました。料理に使われる食材はこうやって人の手から手へと色々な人たちが関わって作られています。また、今日は食育の日献立です。旬のえんどう豆、春キャベツ、たけのこを使って和食の献立にしました。食べ物や給食に関わってくださる人達に感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

5月20日(月)

ごはん、鮭の香草チーズフライ、ツナサラダ、野菜スープ、牛乳

今日はNEWメニュー「鮭の香草チーズフライ」の作り方をご紹介します。まず、鮭に塩こしょう、白ワイン、ガーリックパウダーで下味をつけます。次に、粉チーズと小麦粉を少量の水で溶かして作ったバター液にくぐらせます。そして、パン粉、パセリ、バジルを合わせた衣をまぶして揚げたら完成です！「香草」とは、香りに特徴のあるハーブで、肉や魚の臭み消しや風味付けに使われます。今日は、パセリとバジルを使いましたよ。ふわっと香る香草を味わっていただきましょう。

5月21日(火)

ごはん、塩肉じゃが、のりマヨ和え、あご団子のみそ汁、牛乳

今日はいつもの肉じゃがと少し違います。いつもの肉じゃがには、調味料にしょうゆを使いますが、塩肉じゃがは、しょうゆを使わず、代わりに塩こうじを使って作りました。塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。塩こうじを使うと、食材がやわらかくなり、うま味が増すなど、料理が一段とおいしくなります。さらに、体を元気にする働きもあり、疲れをとったり、おなかの調子を整えたり、風邪などの病気をやっつける力である免疫力をアップしてくれたりします。給食で使う塩こうじは大田の米で作られたもので、毎月いろいろなメニューで使っていますよ。NEWメニューの塩肉じゃがのお味はいかがですか？

5月22日(水)

ちゃんぽん麺、春巻き、切干大根の中華サラダ、牛乳

今日は、ちゃんぽん麺のお話です。明治時代に、中華料理店の店主が、中国人留学生に安くて、栄養がたっぷりのものを食べさせようと、鍋で肉の切れ端や野菜などを炒め、そこに麺を入れて濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理を作ったのが始まりと言われています。ちゃんぽんという名前は、中国語の簡単なごはんという意味の「シャンポン」がなまったものが由来と言われていたり、ポルトガル語の混ぜるという意味の言葉が由来と言われていたりさまざまな説があります。色々な料理の名前の由来を調べてみるのも楽しいですね。ぜひ調べてみてください。

5月23日(木)

パン、^{おおだ}大田トマトの^{ふう}ピザ風^{げんまい}ミートボール、^{げんまい}玄米サラダ、

^{とうにゅう}あさりの^{ぎゅうにゅう}豆乳クリームスープ、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日の^{きょう}給^{きゅうしょく}食^{つか}に使われているミニトマトは、^{はねちょう}波根町^{つく}で作られた「アンジェレ」という^{ひんしゅ}品種です。ラグビーボールのような^{かたち}形^{かたち}をしており、^{あま}甘^{かにく}くて^{あま}果肉^{あま}のゼリー部分^{あま}が^{すく}少なく、サクッとした^{しょっかん}食感^{とくちょう}が特徴^{きょう}です。今日はアンジェレとミートボール、^{たま}玉ねぎ、ピーマン、チーズを入れてピザソース味の^{あじ}カップ^や焼き^{つく}を作りました。ひとつひとつの^{ひと}カップ^や焼き^{つく}には^{ちょうりいん}調理員^{さん}さんが^{あいじょう}愛情^{つく}をこめて^{おち}作られた^{おち}思いと、^{じちしよくざい}地元食材^{たいせつ}を大切に^{つく}作られた^{せいさんしゃ}生産者^{かた}の方^{おち}の思いが^あつまっていきます。^{きょう}今日^{あじ}も^た味わって^た食べ^まましょう。

5月24日(金)

ごはん、^{じょうゆ}サバの^やにんにく^{ごもく}醤油^あ焼き、^あ五目^{しる}きんぴら、^あさつま揚げ^{しる}のみそ汁、

^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日はサバのお話^{はなし}です。サバは大きく^{おお}分けて、マサバ、ゴマサバ、ノルウェーから^{ゆにゅう}輸入^{はなし}されている^{たいへいよう}太平洋^{しゅるい}サバの3種類^{たいぐん}があります。サバはいつも^{かいゆう}大群^{かいゆう}で回遊^{かいゆう}しており、イワシやアジなどの^{こさかな}小魚^たやえび、^たいかを^た食べながら^{いち}1日^{キロメートル}10 k mも^{いどう}移動^{いどう}しているそうです。サバには、みなさんの^{からだ}体^ちの^{きんにく}血^{しつ}や^{しつ}筋^{しつ}肉^{しつ}をつくるもととなる“たんぱく^{しつ}質”が^あたくさん^あ含まれています。サバのように^{せなか}背^{あお}中の^{さかな}青い^{けつえき}魚^{けつえき}の^{けつえき}あぶらは、^{けつえき}血液^{けつえき}をさらさらにしたり、^{のう}脳^{はたら}の^{かっぱつ}働き^{かっぱつ}を活^か発^かにしてくれたりします。今日は、すりおろしたにんにくが^{はい}入った^{はい}しょうゆ^や焼き^やにしました。しっかりと^{あじ}味わって^た食べて^たもらえるとうれしいです。

5月27日(月)

ごはん、^{あつ あ}厚揚げとれんこんのみ^{いた}みそ炒め、こんにゃくサラダ、ワタンスープ、

^{ぎゅうにゅう}
牛乳

^{あつ あ}厚揚げは別名「^{なまあ}生揚げ」ともいいます。^{とうふ}豆腐を^{みすき}水切りして、^{とていと こうおん あぶら}180度程度の高温の油で
^あ揚げたものです。^{ひょうめん}表面は高温でカラッと香ばしく揚がっていますが、^{なかみ}中身は豆腐のままな
ので豆腐の食感も味わえます。^{ひょうめん}表面がしっかりしているので、調理中にくずれにくいのが
特徴です。^{きゅうしょく}給食でもみそ汁や炒め物、^{にもの}煮物など、いろいろな料理で使っています。^{あつ あ}厚揚げ
は大豆からできた加工品なので体をつくるもとになる^{えいようそ}栄養素の“たんぱく質”や^{ほね}骨や^は歯を
^{じょうふ}丈夫にする“カルシウム”、^{けつえき}血液をつくる“^{てつぶん}鉄分”が豊富です。どれも^{せいちょうき}成長期のみなさんに
^{ひつよう}必要な栄養素です。今日は厚揚げを使って炒め物を作りましたよ。しっかり食べてください
ね。

5月28日(火) 《かめカメ^{こんだて}献立》

ごはん、^{ぶたにく}豚肉のしょうが^や焼き、^あチーズアーモンド和え、^{じる}だんご汁、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日は「かめカメ^{こんだて}献立」の日です。今日のかめカメポイントをお^{つた}伝えします。かみごたえ
のある^{おお}大きな^{ぶた}豚^{にく}肉^{つか}を使ってしょうが^や焼きにしました。また、^{にゅう}NEWメニューの^あチー
ーズアーモンド和えには、^{ほね}骨や^は歯を^{じょうふ}丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷり^あ含まれているチー
ズが入っています。アーモンドの食感もよいですね。^{じる}だんご汁にはもちもちとした^{しらたま}白玉団子
が入っています。よくかんで^た食べると、^{むしば}虫歯を^{ふせ}防いだり、^{しゅうちゅうりょく}集中力が^あ上がったり、^{あじ}味わっ
て^た食べられたりと、よいことがたくさんあります。1口30回を^{くち}目標^{かい}に^{もくひょう}かんでみましょう。

5月29日(水)

ごはん、ポテチキレッド、^{かい}海そうサラダ、ABC マカロニスープ、^{ぎゅうにゅう}牛乳

今日は海そうのお話です。日本は海に囲まれているので、昔から昆布、わかめ、ひじき、のりなどの海そうをたくさん食べてきました。海そうは海の底で波にゆられながら生えています。海そうはどんな色をしているか知っていますか？実は、太陽の光の当たり方によっていろいろな色があります。太陽の光が届きやすい浅いところは緑色、海が深くなるにつれて茶色や黄色になります。そして光がほとんど届かない海の底ではピンク色や赤紫色をしています。海そうに多くふくまれている食物繊維は、腸内環境を整えてくれる効果があり、積極的に摂ってほしい栄養素のひとつです。残さず食べましょう。

5月30日(木)

もずく^{どんぶり}丼(ごはん もずく^{どんぶり}丼の具)、ごま和え、かきたま汁^{じる}、牛乳^{ぎゅうにゅう}

今日はクイズからスタートします。もずくの主な生産地はどこでしょうか？

①長崎県 ②島根県 ③沖縄県 正解は、③沖縄県です。日本のもずくのほとんどが沖縄

県で養殖されています。もずくは、糸もずく、太もずく、石もずくの3種類に分けられま

す。このうち、太もずくは沖縄もずくとも呼ばれており、普段食べられている一般的なもず

くです。もずくに含まれるネバネバ成分は、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

酢の物やスープで食べることが多いもずくですが、今日は豚ひき肉や野菜と一緒に甘辛く

煮て丼に仕上げましたよ。ごはんの上のせて、もずく丼にして食べてくださいね。

5月31日(金)

ごはん、かれいのから揚げ、彩りおひたし、豚汁、牛乳

今日は魚の食べ方についてお話しします。まず、箸を真ん中の骨にそって、頭の方から切れ目を入れておきます。次に骨より上にある背中側の身、おなか側の身を食べます。上の身を食べたら、中骨と下の身の間に箸を入れて頭と中骨を取り除きます。取り除いたら、骨は皿の奥にまとめておきます。最後に、下側の身もきれいに食べます。骨がついた魚は苦手な人もいるかもしれませんが、きれいに食べられるように箸を上手に使うって魚の食べ方を身につけましょう。