



4 月献立指導資料



きょうどしょく 郷土食

ひろしまけん 「広島県」

13日(水)

ミルク

もぶりごはん

かきたま汁

もみじまんじゅう



ひろしまけん ちゅうごくさん ち せ と ないかい ゆた しぜん めぐ
広島県は、中国山地と瀬戸内海の豊かな自然に恵まれて
おり、いろいろな種類の野菜や果物が作られています。

【もぶりごはん】

もぶりごはんは、広島県の郷土料理
です。その土地でとれる食べ物を通して

ゆなどで味をつけて煮込んだ具と、ごはんを混ぜて食べる料理
です。給食では、ちりめんいりこをたっぷり使いました。瀬戸
内海でとれるちりめんいりこは、大きな波にもまれないため、身
が柔らかいそうです。そのため、水分が身にしみこみやすく、
うまみがよく出るのが特徴です。



もぶりごはんの「もぶり」というのは「混ぜる」という意味で、広島弁の「もぶる」と
いう言葉からきています。

【もみじまんじゅう】

もみじまんじゅうは、宮島の名物で、広島を代表するお菓子です。
広島県の木である「もみじ」をかたどって焼かれています。



じ ば さんぶつ ひ 地場産物の日「レモン」

11日(月)

ごはん

ミルク

さけのレモン揚げ

温野菜

みそ汁

あまなつかん

ひろしまけんおのまち し せ と だちょう せいさんりょう にっぽんいち せ と
広島県尾道市瀬戸田町はレモンの生産量が日本一です。瀬戸
内海の温暖な気候がレモンをはじめとするかんきつ類の栽培に
適しています。そのまま料理に使うほか、ジャムやアイスクリ
ームなどにも加工されます。

給食では、瀬戸田町でとれたレモンの
しぼり汁を、使っています。



きょう か かんれんこんだて ねんこく ご か ねんおんがく か はる こんだて
教科関連献立 「1年国語科, 3年音楽科 春の献立」

26日(火)

たけのこごはん

ミルク

さわらの天ぷら

グリーンアスパラガスの

おかかあえ

すまし汁

きょう きゅうしょく はる た もの と いれ
今日の給食には、春においしい食べ物をたくさん取り入れ
ています。

【たけのこ】

たけのこは、4月から5月にかけて、地面を割って出るたけの笋の新芽です。汁物、煮物、和え物などの和風の料理や中華料理などによく使われます。給食では、たけのこごはんとして登場します。



【鯖】

さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書きます。瀬戸内海では3月から5月がおいしい時期で、「春を知らせる魚」としてよく食べられています。



【グリーンアスパラガス】

春になると、茎を伸ばし大きくなります。土から出た部分は、太陽の光を浴びて、きれいな緑色になります。太陽の光があたらないように土をかぶせておくと、色の白いホワイトアスパラガスになります。給食では、カロテンやビタミンCの多いグリーンアスパラガスを使っています。



にち しょくいく ひ
19日 食育の日

19日(火)

ごはん

ミルク

かつおの竜田揚げ

和風サラダ

ひろしまっこ汁

「食育の日」は、「食」の大切さを考える日です。

今年度は、食育の日に、「一汁二菜」の献立を取り入れています。一汁二菜とは、ごはんの他に、「一つの汁物と二種類のおかず」を組み合わせた食事のことです。また、「ひろしまっこ汁」は、広島市の学校給食で考えられたみそ汁です。毎月食育の日にはひろしまっこ汁を取り入れます。

【ひろしまっこ汁】

- ・だしは地場産物のちりめんいりこでとり、そのまま具として食べます。
- ・旬の食材を使ったみそ汁です。よく味わって食べましょう。

