



平成30年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
				1日 豆乳スープ ハンバーグのレモンソース レモンの原産地はインドのヒマラヤ東部の山麓です。10世紀にはイラクで栽培され、12世紀には中近東諸国に広がりました。日本での栽培は明治6年に静岡県で種子をまいたのが始まりとされています。レモンの栽培には、夏に乾燥し冬に温暖な気候の土地が適しています。収穫量の全国1位は広島県で、国内年間収穫量のおよそ6割を占めています。
				4日 呉汁 てりどり 大豆をすりつぶしてペースト状にしたものを呉と呼び、呉をみそ汁に入れたものを呉汁と言います。大豆はいろいろな形に加工されて利用されています。煎って粉にしたきなこや、大豆を水に浸してすりつぶしてから加熱して搾った豆乳、豆乳にかりを加えて固めた豆腐、発酵させて作る納豆やみそなど、昔から日本人の食生活を支えてきました。
11日 沢煮わん さばの塩焼き さばは、古くから日本人になじみの深い魚です。縄文時代の遺跡から、ぶりなどととも骨が出土しています。「さばを読む」という言葉は、数字をごまかす意味として江戸時代から使われています。さばは大量にとれ、いたみやすかったため早くで数えられ、実際の数と合わなかったことからきているという説があります。	12日 はくさいとベーコンのスープ ポテトコロッケ はくさいとベーコンのスープにはパセリが入っています。パセリの原産地はヨーロッパ中南部から北アフリカにかけての地中海沿岸と言われています。古代のエジプトとギリシャで食用とされ、薬や歯磨き用としても使われていたようです。日本でパセリの栽培が本格的に行われるようになったのは、明治から大正時代にかけてだそうです。	13日 コーンクリームスープ ハムカツ とうもろこしの歴史は大変古く、マヤ文明やアステカ文明の時代にはすでに食べられていました。日本には、16世紀にポルトガル人によって持ち込まれました。日本では、ゆでたり焼いたりして粒のまま食べますが、世界的に見ると、乾燥させ粉にして食べる地域もあります。メキシコのトルティーヤもとうもろこしから作られています。	14日 中華スープ 肉団子 きのこは世界中に数万種類あり、食用だけでも1000種類もあると言われています。食用としての歴史は古く、日本では4000年以上前から食べられていたと考えられます。日本人ときのこの関わりは深く、奈良時代の万葉集にきのこを詠んだ歌が収録されています。今日の中華スープには、エリンギとしいたけが入っています。	15日 スタミナ汁 豆腐のソフト焼きとほろあん 給食にほとんど毎日登場するにんじんの起源は、中央アジアのアフガニスタンの山麓であると考えられています。古代ギリシャでは薬用として栽培されていたようで、そのころのにんじんは根が枝分かれしていて刺激が強いものだったそうです。現在の形のにんじんは、10世紀ごろに現在のトルコ西部あたりで誕生したようです。
18日 わかめスープ 春巻 わかめスープには、ごま油が入っています。ごま油の歴史は古く、油を採取するために使われた最初の植物であると言われています。古代エジプトでは、ミイラの保存にはちみつとごま油を混ぜた液体を使ったり、美容のために使われていたそうです。日本では、仏教とともに広められ、江戸時代には生産が盛んになりました。	19日 うきうき卵丼 愛知の野菜入りはんぺん 今日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。うきうき卵丼の卵とたまねぎ、愛知の野菜入りはんぺんのキャベツとにんじん、愛知のみかんゼリーのみかんは、愛知県産です。愛知県は、自動車に代表されるように工業のイメージがありますが、農業も盛んで、農業産出額は毎年10位以内に入っています。	20日 ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ こんげつ 14日から、ロシアで開催されているサッカーの世界カップにちなんで、今日はロシア料理を給食用にアレンジした献立です。ビーフストロガノフには、スメタナというサワークリームがよく使われますが、今日は生クリームが入っています。オリヴィエサラダは、ロシア風のポテトサラダで、きゅうりのピクルスを使っています。	21日 とうがん汁 切干しだいこんのベーコン煮 とうがんは、漢字で冬の瓜と書きますが、夏野菜です。夏に収穫して冬まで貯蔵できるため、この名がつけました。愛知県では、昭和45年に沖縄から導入された「琉球とうがん」の栽培が増え、今では沖縄県に並ぶほどの産地となりました。現在、全国的に流通しているもの多くは、皮が緑色の琉球とうがんです。	22日 春雨スープ 揚げギョーザ ねぎは、和食や中華の汁物によく使われます。中国では古くから栽培され、6世紀ごろの書物に栽培法が書かれているそうです。日本にもかなり早い時代に伝わり、幅広く料理に使われるようになりました。ヨーロッパには遅れて16世紀の終わりに伝わりましたが、西洋ねぎの「リーキ」が好まれていたため、あまり普及しなかったそうです。
25日 豚汁 ひじきのいため煮 豚肉は、江戸時代には全国的に食べる習慣はありませんでしたが、一部では豚肉料理が食べられていたようです。薩摩の西郷隆盛は、豚肉を好んで食べていたことが分かっています。また、新撰組は京都の西本願寺の庭で豚を飼っていたそうです。明治時代以降、広く一般にも食べられるようになっていきました。	26日 かに団子スープ まぐろナゲット まぐろは、一生のほぼ全てを泳ぎ回って生活しています。そのため、持続的に力を生み出すマラソントイプの筋肉が発達しています。その筋肉には、赤色の色素が多く含まれるので、まぐろの身は赤く見えます。かつては、時速100キロで泳ぐと言われたこともありますが、最近の研究では、平均時速はおよそ7キロだそうです。	27日 カレーソフトめん 焼きフランクフルト カレーソフトめんにはマッシュルームが入っています。欧米でマッシュルームと言えば、食用になるきのこ全体を指しますが、日本ではツクリタケと言うきのこのみをマッシュルームと呼んでいます。原産地はヨーロッパの草原地帯で、17世紀にはフランスで人工栽培が行われていたそうです。日本には明治時代に伝わりました。	28日 すいとん汁 そばろ丼 すいとんは、小麦粉で作った生地を小さく丸め、汁で煮たものです。すいとんのように小麦粉やじゃがいもなどで作った生地を、ゆでたり蒸したりする料理のことをダンプリングと言います。ダンプリングは、昔から世界各地で作られ、発展してきました。中国のギョーザやイタリアのニョッキなど、日本でもなじみのある料理もダンプリングの一種です。	29日 すまし汁 めひかりのごまソース めひかりの正式名は「アオメソ」と言い、水深およそ200～400メートルに生息し、底引き網漁で水揚げされます。光に反射して目が光って見えることから、めひかりと呼ばれるようになりました。蒲郡市では年間およそ1000トンが水揚げされ、市の魚に指定されています。栄養価が高く、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。