



平成30年 4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
9日 マーボー豆腐 春巻	10日 ハヤシチュー ツナサラダ	11日 桜のすまし汁 みそかつ	12日 コーンクリームスープ ハンバーグのデミグラスソース	13日 みそ汁 さわらの照り焼き
新しい1年が始まりました。元気に学校生活をおくることができるよう、早寝・早起きと1日3回の食事をきちんとする習慣をつけましょう。学校給食では、成長期のみなさんの心と体の発達を支えるために、衛生面や安全面に気を付けて、栄養バランスのとれた昼食を提供していきます。1年間よろしくをお願いします。	ツナ缶はまぐろなどから作られません。日本人とまぐろの歴史は古く、縄文時代の貝塚からまぐろの骨が出土しています。古事記や万葉集にも「シビ」という名前がまぐろが記載されていたり、江戸時代の書物にも「シビ」の名前が出てきます。昔は現在のように交通網が発達してなく、輸送に時間がかかったため、まぐろは鮮度が落ちやすく、価値が低い魚とされてきました。	にんじんは、地中に伸びるオレンジ色の根が野菜として食べられます。オレンジ色のほかに黄色や白色、むらさき色などがあります。葉っぱは鮮やかな緑色で、羽状に細かく切れ込みが入っています。気温が高くなり、日が長くなると花をつける茎が伸びて、線香花火のような白い花を咲かせます。	一般的にデミグラスソースは、小麦粉を香ばしくいって作ったブラウンソースに、肉と香味野菜を加えてじっくり煮込んで作ります。ハヤシライスやビーフシチューに使われることが多く、オムレツやオムライス、今日のようにハンバーグなどにかけても食べられています。	「春を告げる魚」と呼ばれるさわらは、たんぱく質やビタミンB群、脂質などが多く含まれています。たんぱく質は、皮膚や爪、髪、筋肉、臓器など、人の身体を作るために必要な栄養素です。さわら自体はあっさりとした味なので、いろいろな調味料と相性がよいです。
16日 春雨スープ コーンはんぺんの中華あんかけ	17日 豚骨ラーメン 揚げギョーザ	18日 豆乳入りみそ汁 シーちゃんタケちゃん	19日 ちゃんこ汁 ししゃもフライごまソース	20日 肉じゃが ていどり
コーンはんぺんの中華あんかけは、花の形をしたコーンはんぺんに中華味のあんをかけた献立です。はんぺんは、魚肉のすり身に、すりおろした山いもなどを混ぜてよく練り、塩などで味付けして形を整えてゆでた練り製品です。魚から作られるのでたんぱく質の多い食品です。	ラーメンなどの麺類は給食で人気がある献立です。このラーメンをおいしく食べるために、食缶の汁に入っている野菜や肉などをじょうずにおわんに混ぜましょう。汁に入っている具は、食缶の底の方にあります。多すぎたり少なすぎたりしないように汁ものは、食缶の下の方からかき混ぜてから配膳しましょう。	たけのこは、春を代表する食材のひとつです。竹は土の中に茎があり、地上に出た芽の部分を「たけのこ」として食べます。ゆでると白い粒状のものが出ますが、これはチロシンという成分で、水に溶けにくい性質を持つためです。食べても害はなく、脳の活性化や疲労回復に効果があります。	ししゃもは頭からしっぽの先まで丸ごと食べることができるのでカルシウムの他、いろいろな栄養を一度に摂取することができます。例えば、カルシウムとともに骨や歯をつくるリンやマグネシウム、良質なたんぱく質やビタミンDが多く含まれています。今日は、ししゃもをフライにしてごまソースをかけていただきます。	給食の人気メニューのひとつであるていどりは、鶏肉をしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけてから焼いています。これとは別に、しょうゆ、みりん、さとうを煮詰めたたれを焼きあがった鶏肉にかけます。下味とたれがおいしさのひみつです。味わって食べてください。
23日 ソフトめんミートソース あじフリッター	24日 春キャベツのスープ ポロニアステーキ	25日 ポークカレー 愛知のみかんゼリー和え	26日 かきたま汁 キャベツ入りミンチカツ	27日 豚汁 ひじきのいため煮
ソフトめんは、学校給食向けに1960年代に開発されました。正式名はソフトスパゲティ式めんです。ビニール袋に入っているめんを、袋から出してソースに絡めて食べます。めんを一度におわんに入れるとあふれてしまうかもしれないので、2つか4つに分けてミートソースにからめて食べてください。	愛知県は、工業とともに農業も盛んな県です。愛知県は全国でも1、2位を争うほどキャベツの生産が盛んです。渥美半島の暖かな気候を利用して豊橋市や田原市で多く作られています。今日の献立に使われている春キャベツは、葉と葉の間が詰まないので、やわらかく甘味があるのが特徴です。	愛知のみかんゼリーには、蒲郡のみかん果汁を使用しています。蒲郡みかんは、ほどよい酸味と強い甘味があり、内袋が柔らかく、果肉の風味を損なわないのが特徴です。三河湾に面した南向きの扇状地を利用して、太平洋の暖かな潮風が1年中そそがれることでおいしいみかんができます。	かきたま汁に入っているみつばは、長い茎の先に名前の通り3枚の葉がついています。江戸時代から栽培されており、最近ではビニールハウスで水耕栽培されるものも一般的で、スーパーでも見かけられます。みつばのさわやかな香りには食欲増進を促す効果があります。	今日の豚汁に使用するだいこんは、青首だいこんと呼ばれるものです。この青首だいこんは、根が成長して上の部分が地面から大きく伸び上がるのが特徴で、日光が当たった表面部分は緑色になります。大きさも手ごろで味もよく、全国で作られています。

