



平成30年5月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	1日 沢煮わん さわらの照り焼き 沢煮わんは、豚肉と干切りにしたごぼう、にんじんなどの野菜が入った汁ものです。最後にこしょうで風味をつけることもあります。沢煮わんの「沢」には沢山という意味があります。沢山の具が入り、あっさりとした味わいです。	2日 キャベツのスープ トマト味のミンチカツ 今日のトマト入りミンチカツに使われているトマトはフルーツトマトです。フルーツトマトとは、トマトの水分を極力おさえて完熟させ、糖度を高めたトマトのことを言います。普通のトマトに比べて、甘味、酸味、香りが強く、日持ちするという特徴があります。	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 
	7日 みそ汁 れんこんサンドフライ みそ汁はご飯と同様に、日本食に欠かせない料理です。みそは大豆、米あるいは麦といった原料に、こうじと塩をくわえて発酵、熟成させたものです。豆みその材料の大豆は、畑の肉と言われるほど栄養が豊富な食べ物です。みそ汁はいろいろな野菜を具にすることで野菜の栄養をとることができます。日本食が健康によいと言われる理由の一つです。	8日 けんちん汁 てりどり けんちん汁に入っているごぼうは、歯ごたえがあり、よくかむとこで唾液が出て消化吸収が良くなります。同時にあごの骨も強くなります。ごぼうの風味は皮に含まれているので、調理をする時は皮は軽くこする程度にすることで、ごぼうの風味を味わうことができます。	9日 湯葉のすまし汁 五目さんぴら 今日の湯葉のすまし汁に入っている湯葉は、大豆の加工品の一つです。豆乳を温めると、表面にうすい膜ができます。それが湯葉です。湯葉の産地は京都府や栃木県の日光が有名ですが、起源は中国です。日本に伝わったのは、およそ1200年前の鎌倉時代後期で、中国に留学した僧が持ち帰ったとされています。	10日 和風カレーうどん ポテトコロッケ 鶏ささみの梅肉和え 鶏ささみの梅肉和えは、浅野小学校の児童が考えた献立です。鶏ささみときゅうりを梅肉、しょうゆ、さとうなどの調味料で和えます。梅の酸味のきいた、さっぱりとした味に仕上がりました。梅のすっぱい成分はクエン酸と言います。クエン酸には疲労回復の効果があります。
14日 茶わん蒸しスープ 豆腐バーグのごまみそだれ 茶わん蒸しスープに入っているみずばは、数少ない日本原産の野菜です。独特のさわやかな香りとみずみずしい色彩で、お吸い物や茶わん蒸し、どんぶり物などの料理の彩りにかせません。ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄を含みます。	15日 キャロットポタージュ 焼きフランクフルト ポタージュという、日本では野菜を煮込み、裏ごししたりして作る濃厚なとろみのあるスープのことを言いますが、フランス料理ではスープ全般を示す言葉です。今日のポタージュはにんじんを使っています。にんじんにはカロテンという色素が含まれていますが、にんじんをキャロットと呼ぶ名前の由来はこのカロテンからきているそうです。	16日 牛丼 キャベツ入りつくね キャベツは煮物やいため物、サラダにしたりと様々な調理方法でおいしく食べられます。本来は涼しい気候のもとで栽培される作物ですが、北海道から沖縄まで幅広い地域で生産されています。春にとれるキャベツは葉の巻きがゆるやかでやわらかく、冬にとれるキャベツは葉の巻きがギュッとしまっています。	17日 ビーフカレー ハムサラダ 給食で人気メニューのカレーの発祥地はインドです。気温が40℃にもなるインドで、「食欲が出て、胃にもたれない料理を」ということで作られたのが始まりと言われています。今日は牛肉の入ったビーフカレーです。	18日 中華飯 焼きギョーザ 中華飯に入っているうずら卵の栄養価は、にわとりの卵によく似ていますが、ビタミンB群、ミネラルが豊富で、100g当たりではにわとりの卵より多く含まれています。うずら卵にある模様をよく見ると、ばらばらで同じ模様のものではないように見えますが、同じメスから生まれる卵はだいたい同じ模様になるそうです。
21日 豚汁 いちみんの卵焼き 今日の給食は、「一宮を食べる学校給食の日」にちなんだ献立です。だいこん、ねぎ、卵、切干しだいこん、お米のムースは一宮市で生産された農作物を使っています。いちみんの卵焼きの原料は、一宮市浮野で生産されている「浮野卵」です。	22日 ちゃんぽん 春巻 ちゃんぽんは、長崎で生まれた郷土料理で豚肉、いか、えび、かまぼことたくさんの野菜をいため、スープで煮て作ります。明治時代に、中華料理店の店主が、長崎にたくさん来ていた中国の留学生のために、安く栄養のあるものを食べさせようと考案したものがちゃんぽんの始まりと言われています。	23日 若竹汁 ひじきのいため煮 若竹汁は、春が旬のたけのことわかめを使ったすまし汁のことです。わかめは冬から春にかけて収穫と旬を迎えます。塩漬や乾燥させた物が流通しますが、旬の時期は生も流通します。たけのこは春先に出る竹の若葉の芽の事を言います。たけのこは収穫した直後からえぐみが増え、時間が経つと固くなるので、すぐにあく抜きをします。	24日 マーボービーフン 肉団子 マーボービーフンに入っているビーフンは、米からできています。中国南部が発祥の地と言われ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及し、広く食べられるようになりました。ビーフンの発祥地では小麦の生産が少ないので、米を原料にした加工品であるビーフンが食べられるようになったと言われています。	25日 鶏団子汁 さばの塩焼き さばは「さばの生き腐れ」と言われるように、鮮度が落ちやすい魚です。そのため、冷蔵庫がなかった時代は、さばを塩でしめて保存性を高めて内陸部まで運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭湾から京都へさばを運んだ道は近年になって「さば街道」とよばれるようになりました。
28日 春雨スープ 鶏肉のからあげ 春雨は、緑豆やじゃがいもなどのんぷんを加工して作られます。透明で細長い形が、しとしと降る春雨の雨を思わせることから漢字で春雨と書いて「春雨」と呼ばれています。乾燥したものを水や湯でもどしてから汁物やいため物、サラダなどに使い、つるつとした食感が魅力です。日本では6世紀ごろから食べられていたようです。	29日 ベジタブルスープ ハンバーグのデミグラスソース ベジタブルスープに入っているブロッコリーは、キャベツの仲間です。日本では30年ほど前に普及したばかりの野菜です。ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついています。これはひとつひとつが花のつぼみです。それらが集まったものを花雷といい、その花雷の部分と茎の部分をブロッコリーとして食べています。	30日 豆乳入りみそ汁 あじの南蛮だれ 今日のみそ汁には豆乳が入っています。豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた煮汁を布の袋に入れてこして作ります。大豆には、大豆イソフラボンという成分が入っています。カルシウムの吸収を助けたり、カルシウムが骨から溶けだしたりするのを防ぎます。骨をつくる成長期のみなさんにはかせない栄養素です。	31日 ミートボールのトマト煮込み コーンフライ とうもろこしは、先端に白くて細かいヒゲがついています。これはめしべの一部で、とうもろこしの粒の一つ一つから伸びています。ヒゲの本数を数えれば、粒がいくつあるかわかります。粒の数は品種によって違いますが、一本のとうもろこしにおおよそ600粒だそうす。	