



平成30年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
				1日 すいとん汁 そばろ餅 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、日本でなじみのある料理もダンプリングの一種です。
				4日 けんちん汁 さわらの梅ソースがけ 梅は日本人の食卓に欠かせない食物のひとつと言えます。梅干しに加工することで保存性が高まります。現存する最古の梅干しは奈良県に伝わるもので、およそ400年前の織田信長が活躍した時代のものと言われています。あまりに古く貴重なため、現在では食べた人がいないので、味は誰にも分からないそうです。
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 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。	13日 野菜たっぷり！八丁みそドライカレー 愛知のメロンゼリー和え 今日の「野菜たっぷり！八丁みそドライカレー」は、南部中学校の生徒が考えた献立です。ドライカレーの隠し味に愛知県岡崎市の八丁みそを加えることで、深い味わいが生まれました。また、定番のじゃがいも、たまねぎ、にんじんに加え、エリンギ、こまつな、なすも入った野菜たっぷりなドライカレーです。	14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。	15日 スタミナ汁 豆腐のソフト焼きそばろあん 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 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。	19日 ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ 今年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、スメタナと言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。	20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。	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の多くは、皮が緑色の琉球とうがんです。	22日 かに団子スープ まぐろナゲット まぐろは、一生のほほ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、平均時速はおおよそ7キロだそうです。
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 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域で、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。	27日 豚肉とごぼうのいり煮 あじのしそ入りフライ 青じそは、独特の強い香りがある日本の代表的なハーブと言えます。一度種をまけば、翌年以降もこぼれた種から毎年芽が出てくるので、かつては市場に出回るものではありませんでした。現在のように出回るようになったのは、1960年代代からです。年間収穫量は、愛知県が全国1位で、豊橋市などでは40年以上前から栽培されていました。	28日 中華スープ 肉団子 きこの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、エリンギとしいたげが入っています。	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。