



平成30年 7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
2日 呉汁 とびうおフライレモンソース とびうおはなぜ飛ぶのでしょうか？それは海の中にある敵から身を守るためです。とびうおは敵の目をくらますために「飛ぶ」という技を身につけました。襲われそうになったとき海から姿を消して遠くに飛べば、敵はとびうおを見失って追いかけることができなくなります。弱者が生き残るための賢い知恵です。	3日 キャロットポタージュ スコッチエッグ スコッチエッグはゆで卵をひき肉で包み、衣をつけてから揚げたものです。イギリスの伝統的な料理の一つで、古くから食べられてきました。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずの一つにも使われています。冷やしてから輪切りにしてサラダと一緒に食べたりすることもありますが、冷やしてからの輪切りにしてサラダと一緒に食べたりすることもあるそうです。	4日 わかめ汁 たちうおの照り焼き たちうおの名称は、銀色で細長い「刀」のような体型から名付けられたという説と、頭を上にして「立ち」泳ぎをする姿から名付けられたという説があります。たちうおにはうろこがなく、銀ぱくを貼りつけたような表面をしています。このたちうおの表面の銀色はグアニンという物質で、人工真珠の色付けやマニキュアなどにも使われています。	5日 じゃがいものそぼろ煮 鶏肉の竜田揚げ じゃがいもを調理するときには、必ず芽を取らなければなりません。それは、じゃがいもの芽には「ソラニン」という、体によくない成分が含まれているからです。食べる時腹痛やめまいが起きてしまうので、給食では調理員さんがひとつひとつ丁寧に取り除いてくれています。	6日 七夕汁 ハンバーグのおろしソース 七夕の行事食にはそうめんがあります。そうめんを機械織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、織姫と彦星が渡る「天の川」に見立てた説や、平安時代の宮中の七夕の儀式で「そうめん」の原型とされるものがお供えされたことがはじまりとされる説があります。今日はそうめんの代わりに魚めんと天の川に見立てた七夕汁です。
9日 茶わん蒸しスープ ミンチカツ 茶わん蒸しは、卵とだしを混ぜ、そこに鶏肉やしいたけ、かまぼこ、三つ葉などの具材を入れて蒸した料理のことです。茶わん蒸しの起源は江戸時代に長崎にやってきた中国人がしっぽ料理という、人をもてなすための料理を伝えたことからだと言われている。今日は卵をたっぷり使った茶わん蒸しのようなスープです。	10日 とうがんのカレー煮 キャベツ入りつくね 夏野菜のとうがんは90パーセント以上が水分で、昔からむくみをとったり、熱を下げる効果があると言われています。とうがんは、味にくせがなく、和風、中華風、洋風、どの料理にも合います。今日は夏バテで食欲が減るこの時期でも食べやすいように、カレーを使ったとうがんの煮物にしました。	11日 牛丼 ひじきサラダ 海藻は四方を海に囲まれた日本では古くから食材として利用され、ひじき、こんぶ、わかめ、のりなどたくさんの種類があります。海藻を食べる国は世界中では多くはありませんが、低カロリーでミネラルが豊富だということが知られ、欧米などでも少しずつ料理に使われるようになってきています。	12日 塩ラーメン ミニからあげの黒酢だれ 「ミニからあげの黒酢だれ」は中部中学校の生徒が考えた献立です。一口大に切った鶏肉を揚げて、黒酢だれをかけて作りました。黒酢はその名の通り黒っぽい色をしていて、穀物酢や米酢と比べるとまろやかな香りがします。黒酢の酸味が食欲をそそり、暑い時期にぴったりの献立です。	13日 湯葉のすまし汁 あじのカレー風味フライ あじはいわしやさんま、さばに並んでよく食べられている魚です。暖流にのって日本周辺を回遊し、季節を問わずにみずあげされます。日本には約20種類のあじがありますが、最も親しまれているのが、まあじとむろあじです。旬は5月から7月で、この時期に獲れるあじは脂ののっています。
16日 海の日 	17日 けんちん汁 あなごの天ぷら 天ぷらやすしに使われることの多いあなごは、春の終わりから夏にかけてが旬の魚です。愛知県の三河地方や知多半島では、大きめのあなごを干して作る「めじろの干物」が有名です。あなごは夜になると泳ぎ出して獲物を探します。今日は天ぷらにして天つゆをかけていただきます。	18日 B・Bカレー フルーツカクテル 暑い夏を元気に過ごすためには、早寝早起の規則正しい生活と、栄養バランスの良い1日3回の食事が大切です。暑いからといって冷たいものをとり過ぎると消化不良や食欲がなくなる原因になります。食欲がでないときは今日のカレーのようにスパイスを使った料理を食べると食欲がわきます。	19日 豚汁 てりどり てりどりは人気メニューのひとつです。鶏肉をしょうがじょうゆに漬込んでから、1枚ずついねいに焼いています。さらに焼きあがった鶏肉に、しょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のタレをかけて仕上げます。人気の秘密は、香ばしく焼きあがった鶏肉と、特製のタレにあるようです。	