



月

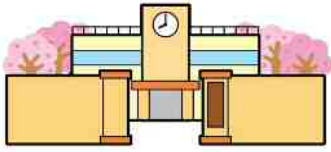
火

水

木

金

かんしゃして、のこさずたべましょう!



11日 コーンクリームスープ

ポロニアステーキ

ソーセージは、太さによって名前が変わります。20mm未満のものは「ウインナー」20mm以上で36mm未満のものは「フランクフルト」、36mm以上のものを「ポロニアソーセージ」と言います。今日は、大きめのポロニアソーセージを輪切りにしたものをこんがり焼きました。コーンの甘味をいかしたコーンクリームスープと一緒に味わってください。

12日 ポークカレー

愛知のみかんゼリー和え

給食でも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。カレーには、ターメリックやクミンなど12~20種類ものスパイスを合わせたカレー粉が使われています。愛知県で生産されたみかん果汁で作ったゼリーと和えたフルーツと一緒に味わってください。

13日 桜のすまし汁

鶏肉の竜田揚げ

桜のすまし汁には、はくさいが入っています。はくさいは、明治時代に中国から伝わりました。英語ではチャイニーズキャベッジと言います。日本で栽培に初めて成功したのは愛知県です。日本での野菜の生産量では、だいこん、キャベツに次いで3番目に多い野菜です。一宮市では、尾西地区の玉野で多く栽培されています。

14日 ちゃんこ汁

さばの塩焼き

さばは「さばの生き腐れ」という言葉があ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には、さばを塩でしめて保存性を高めてから内陸部へ運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭から京都を結ぶ街道は「さば街道」と呼ばれています。主に魚介類を運搬していましたが、中でもさばが多かったことから「さば街道」と呼ばれるようになったそうです。

15日 五目ラーメン

揚げギョーザ

今日の五目ラーメンには、もやしが入っています。一般にもやしと呼ばれるのは、緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしなどです。もやしは、豆にはほとんどないビタミンCが、発芽することで含まれているのが特徴です。ビタミンC以外にもビタミンB群、カリウム、カルシウム、食物繊維も豊富です。汁物やいためものなどいろいろな料理に使われている食品です。

18日 若竹汁

キャベツ入りミンチカツ

若竹汁は、春が旬のわかめとたけのこの吸い物です。たけのこは、成長すると、青々とした竹になります。春、この竹の芽が地上に出たばかりのやわらかい時に「たけのこ」として食べます。たけのこをゆでたあと時間がたつと、白いブツブツが出てきますが、これは、体をつくるのに欠かせないアミノ酸の一つで「チロシン」といいます。

19日 親子煮

ポテトコロッケ

コロッケは、フランス料理の「クロケット」が明治時代に日本に伝わり、コロッケと呼ばれるようになりました。食べるとカリカリッと音がするので「カリカリするもの」という意味からクロケットの名前がついたと言われています。コロッケは、とんかつ、カレーライスと共に「大正の三大洋食」の一つと言われ、今では家庭でも調理されるなどポピュラーな洋食になっています。

20日 豚汁

ひじきのいため煮

ひじきは、春にやわらかい芽や茎を採取し、煮たり蒸したりして乾燥させたものが流通しています。芽の部分を「芽ひじき」茎の長い部分を「長ひじき」と呼びます。カルシウムや鉄分を多く含んでいるので、成長期みなさんにはしっかり食べてもらいたい食品の一つです。マグロフレークの塩分とコーンの甘味を上手に利用した「いため煮」を味わって食べてください。

21日 春キャベツのスープ

ハンバーグのレモンソース

キャベツは、愛知県での生産が盛んで、生産量ランキングでは全国1位の野菜です。1年中出回るキャベツですが、この時期には、「春キャベツ」といって、冬のキャベツよりも葉の巻き方がゆるく、みずみずしくてやわらかいという特徴があります。今日は、「春キャベツ」とキャベツと一緒にコンソメ仕立てのスープにしました。

22日 ソフトめんミートソース

あじフリッター

あじは、くせが少なく、うま味が多い魚です。あまりに味がよく、日本人から好かれたので、「おいしくて参ってしまう魚」と書いて「鰺」という名前がついたと言われるほどです。栄養面では、疲労回復によいとされるビタミンB群や脳のはたらきをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。今日はフリッターでいただきます。

25日 湯葉の吸い物

さわらの照り焼き

畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が多い大豆は、昔から日本の食事に欠かせない食品の一つでした。大豆はいろいろなものに姿を変えて使われています。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、豆乳ににがりを加えてかためた豆腐などがあります。今日の吸い物に入っている湯葉は、豆乳を加熱した時にできる表面の膜です。

26日 春雨スープ

チンジャオロース

「チンジャオ」とはピーマンのことで、「ロース」とは肉の細切りを指します。つまりチンジャオロースはピーマンと肉の細切りいためと言う意味になります。日本では細切りにしたたけのこを入れることが多いですが、中国ではたけのこを入れることはないとされています。今日の給食では、牛肉を使い、赤パプリカやにんじんが彩りを鮮やかにしてくれています。

27日 かきたま汁

白身魚の黒酢だれ

普通の酢は薄い黄色がかかった色で、鼻にツンとくるにおいが特徴で、「すっぱい」と感じる人が多いと思います。黒酢は、琥珀色でツンとしたにおいが少なく、どろっとしているのが特徴です。うま味成分も普通の酢より多く含まれています。今日は、黒酢やさとう、みりんで作ったたれを揚げた白身魚にかけていただきます。

28日 ハヤシチュー

まめまめサラダ

ハヤシチューに入っているじゃがいもは、土の中の茎の部分を食用にします。ビタミンCやでんぷんが豊富に含まれてるうえに、加熱してもビタミンCがこわれにくい特徴があります。寒い地域でも栽培しやすく、簡単な調理で食べられるじゃがいもには、江戸時代に何度も発生した飢饉の際、じゃがいもによって救われたという記録が残っています。そのため「お助けいも」とも呼ばれたそうです。

29日 昭和の白

