





平成28年5月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
2日 若竹汁 おさかなお好みフライ 今日は「こどもの日献立」です。こどもの日にちまきを食べる風習は、中国から伝わりました。こどもが病気などにかからず、無事に成長しますようにと願いが込められています。また、若竹汁に入っているたけのこは1日に30cmも成長するといわれています。みなさんがこれから、たけのこのようにすくすくと育ちますようにという思いを込めて作りました。	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 吉野汁 シーちゃんタケちゃん マグロやカツオなどの魚のことを英語でツナと言います。マグロやカツオを蒸して、油やスープに漬け、缶に詰めるとツナの缶詰が出来上がります。ツナの缶詰は身がほぐれやすく調理しやすいので、サラダやパスタの具など様々な料理に利用されています。また、缶を開ける前の賞味期限が長いので、保存食としても利用できます。
9日 豆乳入りみそ汁 かつおフライ カツオの旬は春と秋の年に2回あります。いまの時期の春のカツオは、「初カツオ」といって脂が少なくあっさりとした味わいです。反対に秋のカツオは「戻りカツオ」といい、脂がのった濃厚な味わいになります。今日はカリッと揚げたフライでいただきますが、刺身やたたき、身を乾燥させてかつお節にしたりと、いろいろな食べ方があります。	10日 沢煮わん あじの南蛮漬け あじはその名の通り、味がいいから「あじ」という名のついた魚です。世界でアジ科の魚は140種類もあり、そのうち日本付近の海に生息しているのは50種類ほどです。真あじは、あじの中ではもっとも水揚げ量が多く、大きさによって、20cm前後のものを中あじ、10cm以下を小あじと区別して呼ぶこともあります。	11日 しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ 給食でも人気のラーメンですが、このラーメンを日本で初めて食べた人は、「水戸黄門」とも呼ばれている江戸時代の徳川光圀という人です。好奇心旺盛な光圀は、中国の学者から食べ物や料理などの様々な知識を教わっていました。そのひとつがラーメンだったのです。光圀が食べたラーメンは、小麦だけでできためんを使う現在のラーメンとは違い、れんこんの粉が入っていたそうです。	12日 ミネストローネ チーズ入りコロッケ 大昔、アラビアの商人が砂漠の旅に出るため、羊の胃袋で作った水筒にやぎの乳を入れ、ラクダの背中にくくりつけました。旅の途中でのが渴き、その水筒を開けてみると、なんと、中の乳は白く固まっていた。おそろのおそろ食べてみると、美味しかったというのです。その白く固まったものが、現在のチーズのもとだといわれています。今では世界中で、様々な種類のチーズが食べられています。	13日 豚丼 ささみときりぼし大根のゴママヨ和え 今日の「ささみときりぼし大根のゴママヨ和え」は、千秋東小学校の児童が考えてくれた献立です。ささみは、鶏の胸の肉の裏側にあり、ささの葉の形に似ていることからこの名がつけられました。柔らかく、味が淡泊なので、今日のような和え物やサラダによく合います。たんぱく質を多く含みますが、脂肪は少ないのでヘルシーな肉として知られています。
16日 豚汁 ひじきのいため煮 みなさんにはんじんの花を見たことがありますか？見たことがない人が多いと思います。実は、にはんじんの花があまり知られていないのは、花が咲くと、にはんじん自体がかたくなってしまっって食べられなくなるため、花が咲く前に、地面から引き抜いて出荷してしまうからなのです。収穫せずに置いておくと、ねぎぼうずのような白くて小さい花をたくさん咲かせます。	17日 新じゃがの煮物 さばの塩焼き 今日の煮物に使われているじゃがいもは、新じゃがいもという通常よりも早い時期に収穫したものです。3月から6月にかけて収穫することができ、水分が多いため、みずみずしい食感が特徴です。皮も薄く、皮ごと食べることができます。野菜や果物は皮と実の間に栄養が詰まっているものが多いので、皮ごと食べるとより栄養を摂ることができます。	18日 中華スープ ジャガイモ入りチンジャオポーク 今日の給食には赤パプリカが入っています。鮮やかな赤色がきれいですね。日本によく見かけるパプリカは赤や黄色ですが、世界には紫や茶色のものもあります。色によって品種が違いますが、パプリカは最初からきれいな色をしているわけではありません。実は、どの色のもも最初は緑色をしています。成長するにしたがって、赤や黄色の色がついてくるのです。	19日 かきたま汁 さけのレモン煮 さけは赤っぽい色をしています。これはアスタキサンチンという色素が豊富に含まれているからです。さけは、産卵の際、激しい流れの川を泳いで泳ぐにはパワーが必要です。アスタキサンチンは、さけの筋肉の疲労を少なくしてくれる働きがあるので、さけは力尽きず上流まで泳ぐことができるのです。	20日 キャロットポターージュ 照り焼きハンバーガー パンに具をはさんだハンバーガーは、サンドイッチの一種です。手で持つてかぶりつくのが一般的ですが、レストランなどではナイフとフォークを使って食べる場所もあります。アメリカの代表的な食べ物ですが、照り焼きハンバーガーは今から約50年前、アメリカのハンバーガーをヒントに日本でつくられました。
23日 マーボービーフン 春巻 「マーボー」という言葉には、中国語で「あばたのあるおばあさん」という意味があるそうです。あばたとは顔にあるくぼみのことです。それは昔、中国でマーボー料理を考え出したのが、顔にあばたのあるおばあさんだったからだと言われています。そのおばあさんは料理上手だったため、彼女の作るマーボー料理を食べに遠くからやってくる客もいたそうです。	24日 新たまねぎのみそ汁 てりどり 今日のみそ汁には新たまねぎが使われています。春に出回る新たまねぎは、白っぽい色をしています。1年中売られているたまねぎが茶色なのは、収穫したあと干して乾燥させているからです。干すことによって表面の皮が茶色くかたくなり、長く保存することができます。新たまねぎは収穫してすぐに売られるので、保存しておくことはできませんが、辛味が少なく、甘味が強いのが特徴です。	25日 五目うどん かき揚げ かき揚げは、天ぶらの一種で、野菜や海鮮などのいろいろな具材を衣の中にかき寄せ、ひとまとめで揚げることからこの名がついたと言われていました。天つゆや塩で味付けをして食べたり、ご飯の上に乗せてかき揚げ丼にしたり、うどんやそばに乗せたりと、食べ方はいろいろあります。今日は天つゆで食べても、うどんに乗せて食べても良いですね。	26日 B・Bカレー ごぼうサラダ ごぼうは野菜のどの部分を食べているのでしょうか。正解は根っこ部分です。シャキシャキした歯ざわりと独特な香りが特徴ですが、欧米人の好みにはあわないようで、「日本人は木の根を食べている」と驚く人もいます。日本には中国からおよそ10世紀前に、薬になる植物として伝わったといわれています。お腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富な野菜です。	27日 鶏団ご汁 豆腐のごまみそだれ 豆腐の90%は水です。そのため、豆腐づくりには、水が重要で、「豆腐の命は水」と言われているそうです。昔から京都の豆腐はおいしいと評判でした。京都の井戸水は、豆腐と相性の良い美味しい水であったためと言われていました。わざわざ京都から東京まで水を運んで豆腐を作ったというエピソードも残っています。
30日 親子煮 ヒレカツ 鳥の卵はだ円形をしたものが多いですが、これには卵を育てる環境に理由があります。敵に襲われる危険性が高い卵を守るため、鳥は木の上など高い場所に巣をつくり、そこで卵を育てます。しかしその場所は、転がって落ちてしまうという危険性もあるため、鳥は進化の過程で、転がりにくい、だ円形の卵を生み出しました。飛ぶことができないにわたりも、これを受け継いでいると言われています。	31日 ビーフシチュー ミックスジュレ 今日のミックスジュレには、アセロラとライチのジュレが入っています。どちらもビタミンCを多く含む果物です。ビタミンCは、体の中で、有害なウイルスを退治してくれる大事な働きをしますが、体内で作ることができないため、食べ物からしっかりと摂る必要があります。運動やストレスでも消費してしまうので、疲れたときはいつもより多く摂る必要があります。			