



平成28年10月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
3日 豚汁 てりどり 食欲の秋がやってきました。動物は本能的に寒い冬を超えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとしています。そのため、人間もこの時期になると栄養を蓄えようとして、食欲が増すと言われています。また、秋は収穫の時期でいろいろな実や野菜がとれるため、美味しいものをたくさん食べることができます。	4日 わかめスープ ピリ辛焼肉丼 韓国では誕生日にわかめスープを飲む習慣があります。それは産後に母親が栄養を摂るためにわかめスープを飲むことに由来します。産んでくれたお母さんに感謝の気持ちを込めて、誕生日に飲むのです。わかめには食物繊維や、カルシウム、カリウムなどの体に必要なミネラルが豊富に含まれています。しっかり食べましょう。	5日 カレーソフトめん コーンフライ カレーソフトめんにはグリーンピースが入っています。グリーンピースは、未熟なえんどう豆を食用にしたものです。えんどう豆の歴史は古く、1922年にエジプトのツタンカーメン王の墓の中で、えんどう豆が発見されています。それはさやが濃い紫色のえんどうでした。つまり、今から3400年ほど前から、エジプトでは食べられていたのです。	6日 ビーフンスープ 鶏肉のから揚げ ビーフンの原料は米で、インディカ米という米が使われていることが多いです。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。今日はスープに入れていますが、肉や野菜といっしょにいためて「焼きビーフン」として食べられることもあります。	7日 すき焼き ひじきのいため煮 今日の給食はかくふの入ったすき焼きです。かくふは、小麦粉を練って作られたグルテンに、さらに小麦粉を加えて蒸すことで作られます。長時間煮ても煮崩れしません。すき焼きにかくふを入れるのは、私たちの住む尾張地方や岐阜県が中心の文化で、他の県ではお店で売られていないこともあるそうです。
10日 体育の日 	11日 吉野汁 ハンバーグのきのこあんかけ きのこは秋の味覚を代表する食べ物の一つで、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含んでいます。きのこは動物でもなく、植物でもない第3の生物群にわけられます。きのこの種類は約5000~6000種類もあると言われており、その中でも私たちが好んで食べるものは70種類程度しかないと言われています。	12日 けんちん汁 さんまの銀紙焼き さんま漁はどのように行われているか知っていますか。さんま漁は夜に行います。さんまは光に集まる習性があるので、海に向かって大きなライトをつけると、さんまが集まってきます。そしてそのまま網の上まで誘導し、引き上げます。夜に漁をするので、漁師さんが帰るのは次の日の朝です。今日は漁師さんが捕ってくれたさんまを銀紙焼きにしました。	13日 菜のポターージュ ポークピカタ ピカタとは薄切りの肉を卵で作った衣をつけて焼いた料理で、日本では今日の給食のように豚肉を使ったポークピカタがよく食べられます。「ピカタ」という名前には「やりで一突き」という意味があります。肉が薄いので、フォークで一回刺すだけでひっくり返すことができるということからこの名前がついたそうです。	14日 茶碗蒸しスープ 秋そばのフライ スーパーなどで売られている鶏卵は、温めてもひよこにはなりません。卵は普通、雄と雌ができるのですが、雌だけで産んだ卵はひよこにはならないので、食べるために売られています。1羽のにわとりが一生涯に産む卵の数は、約1500個と言われています。
17日 奥汁 シーちゃんタケちゃん たけのこを切ると白い粉が出てきます。「この白い粉の正体は何だろう」と思ったことはありませんか。実はこの白い粉の正体は「チロシン」でアミノ酸の一種です。たけのこを茹でると、中からチロシンが溶け出し、冷めると固まり白い粉のようなものとなって表面に残ります。チロシンは食べても無害で、人間の脳に必要な物質の原料にもなっています。	18日 ハヤシライス ハムサラダ 豚肉はいろいろな料理に使われています。今日のハムサラダのハムなどの加工品の材料にもなっています。豚肉にはご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富です。ビタミンB1がなければ、体や脳を動かすエネルギーは作られません。また豚肉のビタミンB1は疲労回復にも役立ちます。	19日 塩ラーメン ハニーパンフキン 「ハニーパンフキン」は南部中学校の生徒が考えた献立です。かぼちゃを揚げて、はちみつと黒ごまで作ったたれで和えました。かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、のどや鼻の粘膜を強くして、細菌が体の中に入るのを防いでくれます。しっかり摂って風邪などの病気にかかりにくい丈夫な体を作りましょう。	20日 だんご鍋 さばの塩焼き 寒くなってくると、家庭でも鍋料理を食べる機会が増えてきますね。鍋料理はみんなで鍋を囲んで食べるのでよりおいしく、体が温まります。今日のだんご鍋には、鶏だんごと、にんじんごぼうだんごの2種類、たくさんの野菜が入っています。野菜は加熱するとかさ減るので、鍋に入れることでたくさんの量を食べることが出来ます。	21日 すいじん汁 牛肉コロケ すいとんは、小麦粉と水を練って、一口大にちぎり、すまし汁やみそ汁の中に加えたものを指します。作り方が簡単で大量に調理できるため、戦時中は米の代わりとして、多くの人たちの飢えをしのいでくれました。当時は具があまり入っていない、空腹を満たすだけの料理でしたが、給食では野菜もたくさん入れて作りました。
24日 秋の味覚汁 めひかりの香味揚げ 今日のめひかりは愛知県の海で水揚げされたものです。食べやすいように苦みのある頭は落として調理してありますが、めひかりの特徴は「光る目」です。光を反射すると、目が青く光ったように見えることからめひかりと名付けられました。今日はフライにしていますが、刺身や一夜干しにしてもおいしい魚です。	25日 中華飯 春巻 今日の中華飯にはヤングコーンが入っています。とうもろこしは普通は1本の根から2本の実がなりますが、3本なることもあります。しかし、3本目は他のとうもろこしの成長をじゃましてしまうので、早めに採らなければなりません。そのようにして、若いうちに収穫されたものがヤングコーンとして出荷するというわけです。	26日 ポトフ ささみフライ ポトフは、野菜と肉を煮込んだフランスの家庭料理で、名前には「火にかけた鍋」という意味があります。日本では煮込み料理として、煮汁と具材をいっしょに食べるのが一般的です。フランスでは汁と具をわけ、具材にはマスタードなどの調味料を別につけて食べているようです。	27日 ポークカレー レモンゼリー和え レモンにはビタミンCが豊富に含まれています。体内でビタミンCが不足すると、血管がぼろぼろになり、体の様々な部位で出血が起こる「壊血病」という病気にかかりやすくなってしまいます。18世紀ごろ、イギリス海軍は船乗りたちが壊血病にかからないようにするために、船にレモンを積むことを義務付け、レモンで作ったジュースを飲むようにしていたそうです。	28日 すまし汁 豆腐バーグのごみぞだれ 豆腐が最初に作られたのは、中国です。日本には奈良時代に伝わりました。豆腐は大豆から作られるので、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。大豆は、肉に含まれているような、血や筋肉のもとをつくる良質なたんぱく質が豊富なので、「畑の肉」と言われています。
31日 コンソメスープ まぐろのりんごソース みなさんはいしりんごの見分け方を知っていますか。おいしいりんごを見分けるためにはまず皮をチェックします。皮が赤く、張りりとツヤがあるものが良いです。そして、おしりの部分が黄色いものは甘みがあるとされています。緑色のものは未熟です。さらに、持ってみて重みのあるりんごがおいしいと言われています。				