



# 平成29年1月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
<b>9日</b> 成人の日	<b>10日</b> だまご餅入り汁 さけのおろしだれ だまご餅は秋田県の郷土料理で、つぶしたご飯を3cmくらいに丸めて作ったものです。団子の形がお手玉に似ていて、お手玉を方言で「だま」ということからだまご餅と名づけられたと言われています。きりたんぼと同様に鍋の具材に用いられます。	<b>11日</b> コーンクリームスープ チキンサンド 今日はサンドイッチロールパンにチキンナゲットとキャベツをはさんで、ケチャップをかけていただきます。チキンナゲットは鶏肉を細かく切ったものやひき肉に小麦粉や片栗粉を混ぜて揚げたものです。鶏肉は私たちの体をつくる栄養素のたんぱく質が豊富です。	<b>12日</b> 根菜汁 野菜入りミンチカツ 根菜は根っこを食べる野菜のことです。太陽の光や水、土の栄養をもらって土の中に野菜ができます。今日の根菜汁には、ごぼう、だいこん、にんじん、れんこんの4種類の根菜が入っています。かみごたえもある野菜なので、よくかんで食べましょう。	<b>13日</b> 牛肉とごぼうのいり煮 さばの塩焼き ごぼうを野菜として食べてきたのは日本人だけでした。でも最近はその独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理などでも注目されています。食物繊維が多く含まれていて私たちの体の調子をととのえ、生活習慣病や肥満を予防します。
<b>16日</b> かす汁 愛知のキャベツ入りつくね	<b>17日</b> ハヤシライス ピザオムレツ	<b>18日</b> 豚骨ラーメン 揚げゴーザ	<b>19日</b> ミートボールのトマト煮込み スパイシーチキンケリル	<b>20日</b> 豆腐とこまつなのスープ 焼肉丼
かす汁は酒かすとみそで作る汁物です。酒かすにはビタミン類や炭水化物、アミノ酸などが豊富に含まれていて、体を温める効果があるので、寒い冬にぴったりです。キャベツ入りつくねは愛知県産のキャベツがたっぷり入っています。	「ピザオムレツ」は今年度の応募献立で選ばれたものです。ピーマンが苦手な子でも食べられるように細かくし、サラミやたまねぎ、チーズと一緒にオムレツの具に入っています。卵には良質なたんぱく質をはじめ、成長するために必要な栄養素がとて豊富に含まれています。	豚骨ラーメンの中のキャベツには胃腸の働きをよくするビタミンUという栄養素が含まれています。11月から3月に出回る冬キャベツは甘みがあり、汁物や煮込み料理にぴったりです。キャベツは愛知県の豊橋市が有名な産地で、全国で上位の生産量を占めています。	2013年1月に一宮市とイタリアのトレビゾ市が友好都市提携した記念に、イタリア料理を実施します。ミートボールのトマト煮込みはトマト、にんにく、オリーブオイルなどイタリアを代表する食材をベースにミートボールを煮込みました。	こまつなはもともと、「古事記」にも記載があるほど日本では昔から食べられてきた野菜のひとつです。冬が旬で、アクが少なく食べやすいのが特徴です。緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、ビタミンやカルシウムを豊富に含んでいます。
<b>23日</b> 豚汁 ししゃもフライごまソース	<b>24日</b> B・Bカレー 愛知のいちごゼリー和え	<b>25日</b> 五白きしめん かきあげ	<b>26日</b> かきたま汁 みぞカツ	<b>27日</b> 煮みそ 野菜と豆腐のよせ焼き
今日はごまをたっぷり使ったごまソースをししゃもフライにかけています。ごまはその粒の中にたくさんの油分を含んでおり、これをしぼってごま油が作られます。小さなごまですがビタミンやカルシウム、脂質などがぎゅっと詰まっています。	愛知のいちごゼリーは豊川市、愛西市、豊橋市で栽培されたいちごの果汁を使って作られています。いちごの種はどこにあるのでしょうか？果物の多くは実を切ると中から種が出てきます。しかしいちごの種は表面のつぶつぶです。1個に200~300個もついています。	「きしめん」は愛知県の名物の薄くて平たいめんです。江戸時代の書物に記録があり、紀州で作られた「紀州めん」がなまった説やキジの肉が入っためんを藩主に献上したことからきしめんとなったなど、色々な説があります。	かきたま汁に使われる卵は一宮市産です。千秋町の浮野は昔から養鶏が盛んな地域です。臭みがなく黄身が濃くておいしい卵です。みぞカツは名古屋名物にもなっていて、とんかつに赤みそベースの甘辛いたれをかけたものです。	煮みそは愛知県の三河地方で昔から伝わる伝統的な家庭料理です。愛知県の特徴である赤みそを使った料理で、だいにんじんに、さといもなど家庭によって具材が多少異なります。昔は赤みそも各家庭で作っていたそうです。
<b>30日</b> だんご鍋 ひじきのいため煮	<b>31日</b> 八宝湯 白身魚のチリソース	<b>1月24日から30日は全国学校給食週間です！</b>		
今日のだんご鍋には鶏肉で作ったつくねだんごと、魚のすり身の中ににんじんとごぼうが入っただんごの2種類が入っています。鍋料理は肉や魚、野菜、きのこなど色々な具材と一緒に煮込んで食べるので、栄養満点で、体の中を温めてくれます。	八宝湯に入っているはくさいは英語でチャイニーズキャベツといい、日清・日露戦争の際に兵士が中国から持ち帰ったのが始まりです。水分やカリウムが多く含まれるのが特徴です。カリウムは汗や尿によって塩分を排出する働きがあるので、塩分のとり過ぎを予防してくれます。			