



# 平成28年 4月分 学校給食献立あれこれ

月

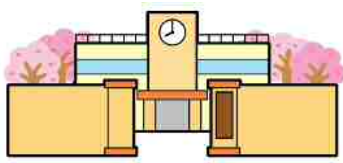
火

水

木

金

感謝して、残さず食べましょう！



11日 桜のすまし汁

12日 親子煮

13日 コーンクリームスープ

14日 ハヤシシチュー

15日 春雨スープ

鶏肉の竜田揚げ

ポテトコロッケ

ポロニアステーキ

まめまめサラダ

チンジャオロース

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。

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。

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き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。

ハヤシ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利用します。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。

「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いう意味になります。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言われています。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。

18日 若竹汁

19日 ポークカレー

20日 五目ラーメン

21日 かきたま汁

22日 豚汁

さわらの照り焼き

愛知のみかんゼリー和え

揚げギョーザ

白身魚の黒酢だれ

ひじきのいため煮

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。

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。

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ているのは、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。

普通の酢は薄い黄色がかった色で、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。

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、成長期の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。

25日 湯葉の吸い物

26日 ちゃんこ汁

27日 春キャベツのスープ

28日 ソフトめんミートソース

29日 昭和の日

キャベツ入りミンチカツ

さばの塩焼き

ハンバーグのレモンソース

あじフリッター

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、豆乳を加熱したときにできる表面の膜です。

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。

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」とベーコンやたまねぎ、じゃがいもなどと一緒にコンソメ仕立てのスープにしました。

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「鰯」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。

