



平成28年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
 		1日 湯葉の吸い物 てりどり てりどりは人気メニューの1つです。鶏肉をしょうがじょうゆに漬けてから、一枚ずついねいに焼いていきます。焼きあがった鶏肉には、しょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のタレをかけて仕上げます。人気の秘密はこのタレにあるようです。	2日 中華スープ ◆揚げ団子のケチャップあんかけ◆ 「揚げ団子のケチャップあんかけ」は、浅井中学校の生徒が考えた献立です。赤や黄色など、色とりどりの野菜を使っているの見た目にも美しい献立になっています。さらに、栄養のことも考えられていて、ひじきの入った肉団子を使うなど、いろいろな工夫がされています。	3日 かきたま汁 白身魚の黒酢だれ 今日のかきたま汁に使われている「みつば」は、愛知県が全国で第2位の生産量をほこる野菜です。さわやかな香りには食欲増進の効果があり、鮮やかな緑色は料理に彩りを与えます。1本の茎に3枚の葉がつくので「みつば」という名前がつけました。
	6日 呉汁 さほの塩焼き	7日 ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ	8日 牛丼 ひじきサラダ	9日 豚骨ラーメン たこのから揚げ
13日 豚汁 肉団子	14日 春雨スープ 春巻	15日 とうがん汁 豆腐のごまみそだれ	16日 すまし汁 えびカツ	17日 あんかけきしめん 愛知のキャベツ入りつくね
20日 親子煮 かぼちゃのコロッケ	21日 ちゃんこ汁 さけのおろしだれ	22日 ビーフシチュー フルーツカクテル	23日 みそ汁 切干しだいこんのベーコン煮	24日 鶏だんご汁 ししゃもフライごまソース
27日 沢煮わん 照り焼きハンバーグ	28日 夏野菜カレー ツナサラダ	29日 スーミータン いかの竜田揚げ	30日 野菜スープ 鶏肉のりんごソース	
ドイツのハンブルグという港町に住む人たちは、刻んだ肉にたまねぎと卵を混ぜ、焼いて食べていました。これがハンバーグの始まりです。港町で発明された料理は海を渡り、いつしか「ハンバーグステーキ」と呼ばれるようになりました。今では世界中で人気を誇る料理になっています。	夏野菜カレーに入っているかぼちゃは、カンボジアから日本へ伝わったことから「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。かぼちゃはカロテンというビタミンを多く含み、皮ふや粘膜を健康な状態に保ちます。細菌への抵抗力がつくので、病気に負けない体作りに役立ちます。	今日は、とうもろこしと卵を使った中華風のスープ「スーミータン」です。卵を使った汁には「でんぷん」が欠かせません。だし汁よりも卵の方が重いので、鍋にいれたときに底に沈んでしまいます。そこで、気づかない程度にでんぷんでとろみをつけるとふんわりとした卵スープに仕上がります。	鶏肉は私たち日本人になじみの深い食べ物です。日本では、牛肉や豚肉よりも古くから食べられてきたと言われていて、各地に鶏肉を使った郷土料理があります。特に愛知県では、昔から鶏肉の飼育が盛んに行われていて、ひきずりなどの郷土食が有名です。	

