



平成28年12月分 学校給食献立あれこれ

月		火		水		木		金	
<div style="text-align: center;">  <h2>一宮を食べる学校給食の日</h2> <p>12月は、一宮市で栽培・収穫された食材を使って給食を作ります。</p> <p>一宮の味をじっくり味わってください。</p>  </div>						1日	ソフトめんマーボーソース	2日	ハヤシシチュー
						春巻		フルーツクリームヨーグルト	
						ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」とい 学校給食向けに特別に開 発されためんです。小麦粉に 食塩水を加えてこねてめんを 作り、その後いったん蒸して からゆでて作ります。ゆでる 前に蒸すことで食感もちもち になり、時間が経っても伸び にくくいめんになります。	さわやかな酸味のあるヨーグ ルトは、フルーツと一緒に食 べるととてもおいしいです ね。ヨーグルトは牛乳と乳酸 菌を原料にして作られます。 牛乳と同じで、カルシウムや たんぱく質を豊富に含みま す。また、乳酸菌は、おなか の中で悪い菌をやっつけた り、腸の働きを整える働きが あります。		
5日	豚汁	6日	牛丼	7日	関東煮	8日	はくさいとベーコンのスーフ	9日	しょうゆラーメン
焼きハム		さばの塩焼き		かぼちゃひき肉フライ		切干しだいこんの焼きそば風		いかのキャベツ焼き	
ごぼうは土の中、奥深くに育 つ野菜です。畑の土の約1.5m までまっすぐ伸びていくの で、昔は収穫するのも一苦労 でした。最近では、トラク ターで土を掘り起こしてから 収穫するので楽になりました が、折れたり傷つけたりしな いように注意して作業をする そうです。		たまねぎは、むいてもむいて も皮のようですが、実は葉っ ぱの部分を食べる野菜です。 玉ねぎが生まれたのはイラン やパキスタンなどの乾燥した 地域だったので、葉を広げず に重なり合って身を守ってき ました。玉ねぎを切ると涙が でますが、この涙を出させる 成分には、体の疲れを取る働 きがあります。		煮物やサラダ、漬物などどん な食べ方をしてもおいし いごんは、昔から日本各地で さまざまな色や形、大きさの ものが作られてきました。現 在、代表的なものだけでも2 00種類もあると言われてい ます。今日の給食ではだいこ んの先が黄緑色をした「青首 だいこん」を使いました。		「切干しだいこんの焼きそば 風」は、大志小学校の児童が 考えた献立です。切干しだい こんを焼きそばのめんに見立 て、具とソースでいためまし た。切干しだいこんは生のだ いこんを細く切って乾燥させ て作ります。乾燥させると長 い間保存ができたり、鉄やカ ルシウムなどの栄養素が増え たりします。		もやしは、発芽した豆の新芽 の部分を食べる野菜です。小 さな豆が芽を出すと、豆には ほとんど含まれなかったビタ ミンCが多く含まれるよう になります。また、もやしには ビタミンB群や食物繊維など の栄養素も多く含まれている ほか、値段も安くて一年中手 に入ります。	
12日	呉汁	13日	すまし汁	14日	ひきざり	15日	かきたま汁	16日	わかめスーフ
ぶりの照り焼き		手巻きご飯		いちみんの卵焼き		あじフライ		鶏肉のから揚げ	
ご飯とみそ汁の組み合わせ は、米を主食としてきた日本 人の知恵が詰まっています。 ごはんにみそ汁を組み合わせ ると、程よい塩味で食べやす くなります。また、ごはんだけ では不足しがちな栄養素が みそ汁の中には豊富に含ま れているので、効率よく栄養 をとることができます。		かまぼこは、練り製品の 一つです。練り製品とは、白身 魚に塩を加えてすりつぶし、 形を整えてから蒸したり焼い たりして作ります。魚から作 られるのでたんぱく質の多い 食品です。今日の「すまし汁」 には、雪だるまの形をしたか まぼこが入っています。		今日の給食は「一宮を食べる 学校給食の日」にちなんで、 一宮市産の農作物をたくさん 使っています。卵焼きの原料 には、一宮市浮野地区で生産 されている「浮野卵」を使っ ています。黄身の色が濃く、 鮮やかなオレンジ色をした卵 は、味が濃くておいしいと評 判です。		あじは青魚の中でも、くせが なくて上品な味わいがあり 「味がいい」と好んで食べら れていたことから「あじ」と いう名前が付けられました。 尾の近くには「ぜいご」と いって、硬いウロコを持って いる点が特徴です。日本近海 には約20種類のあじが生息 していますが、食用にするのは ほとんどが真あじです。		海の中で育つわかめは、長さ 約150cm、幅約90cmにまで 成長します。日本の各地で収 穫することができますが、波 の荒いところで育ったものほ どおいしいと言われていま す。また、わかめは海の中 では茶色をしています。熱湯 をかけるると鮮やかな緑色に 変わる点の特徴です。	
19日	のっぺい汁	20日	コーンスーフ	21日	沢煮わん	21日	ビーフカレー		
さけのごまよこし		ハンバーグのレモンソース		ていどり		ひじきサラダ			
にんじんの中には、カロテン というビタミンがたくさん含 まれています。カロテンに は、鼻やのどの粘膜をじょう ぶにする働きがあります。か ぜやインフルエンザなどのウ イルスが体の中に入るのを防 いだり、免疫力を高めたりし ます。かぜが流行する今の季 節には欠かせない食材です。		豆乳は、すりつぶした大豆に 水を加えて加熱してから、 布の袋でこして作ります。見 た目や味が牛乳に似ているの で、今日の給食のコーンスー プのように、牛乳の代わりと しても使われます。また、豆 乳に凝固剤を入れて固めると 豆腐が出来上がります。		豚肉と干切りにした野菜をだ し汁で煮込み、しょうゆで味 を付けた沢煮わんは仕上げに こしょうで風味をつけるのが 特徴です。沢煮わんの「沢」 には沢山という意味と、あっ さり薄味という意味があり ます。今日の給食は、あっさ りと上品に仕上がっていま す。味わっていただきまし ょう。		ひじきは、海の中で育ちま すが、特に岩の多い場所を好 みます。春に収穫できる芽や茎 の柔らかい部分を煮たり蒸し たりしてから乾燥させて作ら れます。カルシウムや鉄分を 多く含んでいるので、成長期 のみなさんにとって大切な食 べ物の一つです。			