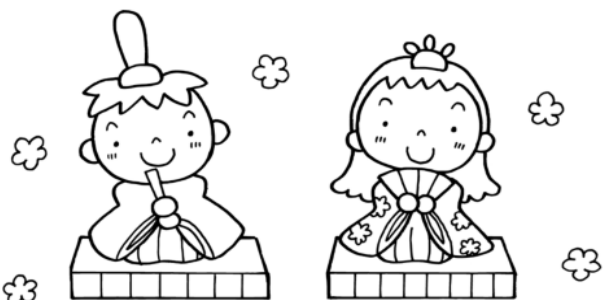




# 平成29年3月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
		<b>1日</b> 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 いわしの梅煮 いわしは漢字で書くと「魚偏に弱い」と書きます。いわしは、すぐに死んでしまうという弱い魚であることから「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったと言う説があります。いわしには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸がたくさん含まれています。	<b>2日</b> 桜のすまし汁 えびフライ もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。昔から赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられていました。ももとは、悪いことが起きた時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから祝いに食べられるようになったと言われています。	<b>3日</b> 卒業式 
<b>6日</b> 豚汁 さばの塩焼き さばは、「さばの生き腐れ」と言われるように、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は、さばを塩でしめて保存性を高めて内陸部まで運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭湾から京都へさばを運んだ道は近年になって「さば街道」と呼ばれるようになりました。	<b>7日</b> かきたま汁 手巻きごはん 卵料理を思い浮かべてみてください。目玉焼き、卵焼き、ゆで卵、オムレツ、茶わん蒸し、卵かけごはんなどいくつもの料理を思い浮かべませんか。卵は、完全栄養食品に近いと言われるほど栄養価が高く、安価で簡単に調理ができ、消化吸収にも優れています。給食では、一宮市浮野でうまれた卵を使っています。	<b>8日</b> ポークカレー フルーツクリームヨーグルト みなさんは乳酸菌と言う言葉を聞いたことがありますか。菌と言っても、ばい菌とは違って、乳酸菌は私たちを健康にしてくれる菌のひとつです。乳酸菌は、ヨーグルトやチーズを作る時に使われ、特にヨーグルトにはたっぷり含まれています。お腹の中でばい菌を退治して、お腹の調子を整える働きがあります。	<b>9日</b> けんちん汁 愛知のキャベツ入りつくね 「ごぼう抜き」という言葉を知っていますか？これは、ごぼうを収穫するときの様子からきています。密集して生えたごぼうをまとめて収穫するのは大変なので、1本ずつ抜かなければなりません。多数の中から1本を引き抜くという様子から連想して、競争などで一気に大人数を抜くことを「ごぼう抜き」と言います。	<b>10日</b> 春キャベツのスープ かぼちゃとお豆のコロッケ かぼちゃの名の由来は、ポルトガル人が航海中に立ち寄った港のカンボジアからもたらしたことにちなんでいると言われています。かぼちゃには、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「べぼうかぼちゃ」の3種類がありますが、現在では、糖質の多い「西洋かぼちゃ」が日本のかぼちゃの大半を占めています。
<b>13日</b> 呉汁 れんこんサンドフライ れんこんサンドフライに使うれんこんは愛知県海部地域で生産されたものです。海部地域は、木曾三川の豊富な栄養が含まれた湿地地帯がれんこん栽培に適していることから、全国でも有数のれんこん生産地として成長してきました。愛知県では、新鮮さを保つために、泥つきのまま出荷されます。	<b>14日</b> ちゃんこ汁 さわらの照り焼き ちゃんこ汁の「ちゃんこ」とは、おすもうさんが食べる食事のことを言います。大きな鍋に魚や肉、野菜などをたっぷり入れて、水炊きのようにして作ります。野菜が多く、質のよいたんぱく質もとれるため、力いっぱい取組をするおすもうさんにとっては、とてもバランスの良い食事です。	<b>15日</b> コーンクリームスープ 照り焼きバーガー ハンバーグは18世紀ごろドイツのハンブルグで人気があったタルタルステーキからできたとされています。タルタルステーキとは、昔、ヨーロッパを支配していたタルタル人という民族が戦の際に、かたい馬の肉を食べやすくするために、細かくした肉とたまねぎなどを使った料理のことです。	<b>16日</b> カレーソフトめん 鶏肉のりんごソース ソフトめんは給食以外では食べることがないめんです。今の給食では、ご飯、パン、めんなどいろいろな主食が登場しますが、今から約50年くらい前の給食の主食は、いつもパンでした。そこで、給食用に時間がたっても伸びにくい「ソフトスパゲッティ」式めん、略してソフトめんが開発されました。	<b>17日</b> すいとん汁 シーちゃんタケちゃん すいとんは、小麦粉に少量の塩と水を加え練ったものを一口大の大きさにスプーンですくって、すまし汁などの汁物に入れたものです。歴史は古く、室町時代から食べられていたようです。すいとんの呼び名は地方によっていろいろで、「ひつつみ」「はっと」「つねり」「とつてなげ」「おだんす」などがあります。
<b>20日</b> 春分の日 	<b>21日</b> 豆乳入りみそ汁 ひじきのいため煮 ひじきは全長20cmから1mもあり日本では、三重県や長崎県が有名な産地です。乾燥したひじきは、黒色をしていますが、海に生息している時には黄土色でたくさんの小枝を出しています。栄養面では、骨を強くするカルシウム、便秘解消に役立つ食物繊維、貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。	<b>22日</b> 肉じゃが てりどり てりどりに使っている鶏肉は、とてもヘルシーで栄養価が高い食品です。今日は、モモの部分を使用していますが、この部分は、筋肉質で、適度に脂もあり、ビタミンB群が多く含まれています。手羽には肌をうるおすコラーゲンが多いなど、部位によって含まれている栄養素が違います。	<b>23日</b> 豚骨ラーメン 春巻 ラーメンは、中国のめん料理を原型に大正時代ごろから日本各地で広まり、その後、日本流のアレンジが加えられためん料理です。現在の日本では、カレーライスと並んで国民食と呼ばれるほど人気がある食べものです。給食のスープはしょうゆ、塩、みそなどいろいろですが、今日は豚骨味のスープです。	



### 1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。