



平成28年11月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
	1日 中華コースーフ チンジャオロース 「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されています。今日の給食では、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。	2日 豚汁 ハンバーグのきのこあんかけ みなさんは、「きのこ」に対してどんなイメージを持っていますか。「美味、苦手だな・・」という人も多いかもしれませんね。日本では万葉集に「まつたけ」の歌が詠まれていることから奈良時代の頃から食べられていたようです。今日は、しめじやまいたけ、えのきたけを使って作ったたれをハンバーグにかけていただきます。	3日 文化の白 	4日 だいこんのとぼろ煮 キャベツ入りつくね 秋冬のだいこんは甘みが増して煮物には最適です。だいこんは奈良時代の「日本書紀」に登場するほど古くから栽培されてきました。煮物のほかに汁物、サラダ、漬けもの物やさしみのつまなど七変化をして食卓に登場します。まさに日本人の食生活には欠かせない野菜になっています。今日は、鶏ひき肉やはんぺんと一緒に煮込みました。
	7日 のっぺい汁 さばのみそ煮 愛知県の岡崎市で有名なのが、「八丁みそ」です。みなさんは聞いたことがありますか。お米を使わずに大豆と塩のみで長期間熟成させたものを「豆みそ」といいます。その豆みその中で愛知県岡崎市で作られるものを「八丁みそ」といいます。今日のさばのみそ煮は、さばの銀紙焼と味はよく似ていますが、八丁みそを使っているところがポイントです。	8日 みぞおでん あじフリッター 「あじ」はくせがなく、味がよい魚として親しまれています。生鮮魚としてだけでなく、干物としても多く食べられています。たんぱく質やカルシウムが豊富で、血管の病気を防いでくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や記憶力を高めてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）という脂が多く含まれています。	9日 五目あんかけうどん ベーコンの卵焼き うどんとは、小麦粉に少量の食塩水を加えてこねたものを伸ばして作るめんです。全国各地に有名なうどんがありますね。奈良時代に中国から伝わったと言われるうどんは、室町時代に現在の形になり、江戸時代にかけて庶民の生活に入ってきました。変わらず庶民の食べものとして食べられてきたうどんを今日はとろりとしたあんかけいただきます。	10日 お豆のシチュー ハムカツバーガー お豆のシチューには、3つの豆が使われています。1つめはみなさんもよく知っている大豆です。2つめは、形がひよこに似てホクホクとした菜のような甘みが特徴のひよこ豆。3つめは、形がレンズに似て、丸くてうすいレンズ豆です。今日は、ケチャップやソース、ハヤシルウでコトコト煮込みました。
14日 かきたま汁 いかフライ 日本は、他の国よりもいかに多く食べる「いか好き」な国です。世界中で獲れるいかのほぼ2分の1を食べていると言われています。いかは、魚や貝とは全く違う見た目をしていますが、いかの祖先は、化石で有名なアンモナイトという貝です。海で自由に泳ぐためにカラを脱ぎ捨て、マントのようなヒレをつけて進化してきました。	15日 すまし汁 栗入り粥前煮 栗は、秋に実が熟成すると自然に「いが」がさけて中から実が現れます。栗には、大きく分けて4つの種類があります。国内で一般的に売られている「日本グリ」、天津甘栗でおなじみの「中国グリ」、マロングラッセなどに使われる「西洋グリ」、日本では見かけることが少ない「アメリカグリ」です。今日は、筑前煮が登場します。	16日 秋の香り汁 三河赤鷄の子キンカツ 三河赤鷄は愛知県の三河地方で、緑美しい自然と水に恵まれた環境の中で育てられています。生育には時間がかかりますが、その分、絶妙な食感とコクがあります。今日は、三河赤鷄をチキンカツにして、この地方で好まれている甘みそをかけていただきます。秋の香り汁に浮かぶいちようやもみじの形をしたかまぼこで秋も感じてください。	17日 ポークカレー フルーツ杏仁 杏仁豆腐は、日本では、よく知られている中国料理のデザートです。現在では、「あんにと豆腐」の呼び方が最も一般的ですが、漢方では「きょうにん」と呼ばれていて、薬膳料理とされています。なめらかな食感が特徴のデザートで、今日は、みかん缶、もも缶、パイ缶と和えました。	18日 どさんこ汁 ふんわりステーキのとぼろあんかけ 「どさんこ」とは北海道産の馬を指します。また、「北海道出身」とか「北海道産の」という意味もあります。今日のどさんこ汁は、北海道でよくとれるじゃがいもやたまねぎ、とうもろこしが入ったみそ仕立ての汁物です。給食に初登場のふんわりステーキのそぼろあんかけとの組み合わせでいただきます。
21日 豆乳入りみそ汁 さんまのおろしだれ 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を入れて煮詰めた煮汁を布の袋に入れてこして作られます。その際に消化しにくい繊維質が除かれるため消化吸収が極めて高いと言われています。豆乳は、良質のたんぱく質と脂質が豊富に含まれているだけでなく、体を調節して健康を維持増進させてくれる食品としても注目されています。	22日 肉じゃが てりどり 肉じゃがは日本料理のひとつで、西日本では牛肉、東日本では豚肉を使うのが一般的だそうです。今日の給食では西日本風に牛肉を使いました。明治時代にビーフシチューのレシピをもとにして日本海軍で作られたものが起源とされる料理です。じゃがいもは地下の茎の部分を利用し、加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。	23日 勤労感謝の白 	24日 みそラーメン 春巻 春巻は、中国料理の点心のひとつです。豚肉、しいたけ、たけのこなどを千切りにしていため、味付けしたものを小麦粉で作った皮に細長く筒状に巻いて油で揚げたものです。もともとは、立春のころに新芽の野菜を具にしたことから「春巻」と名づけられ、「春の到来を喜ぶ気持ちや幸せを願う気持ち」がこめられているそうです。	25日 八宝菜 揚げギョーザ 日本でギョーザが食べられるようになったのは、今から300年以上前の江戸時代からと言われています。日本ではおかずとして食べられているギョーザですが、中国では厚めの皮に具を包み、お湯でゆでたものを主食として食べる地域もあるそうです。また、トルコやブラジルなどにもギョーザに似た料理があり、さまざまな国で親しまれています。
28日 吉野汁 和風コロケ フランス料理の「クロケット」がなまって「コロケ」となったと言われています。日本では、明治時代の料理書にすでに登場し、レストランでも提供されていたので、洋食が入ってきた初期から「コロケ」は食べられていたようです。今日は、愛知県産のれんこんが入った和風コロケです。シャキシャキとした食感を味わいましょう。	29日 さつまいものポターージュ 鶏肉のバーベキューソース さつまいもを切ったときに出てくる乳白色の液体を見たことがありますか。これは、「ヤラピン」という成分で整腸作用があると言われています。「ヤラピン」は、加熱しても減少しにくいので、食物繊維と合わせて便秘改善に効果があるとされています。今日は、旬をむかえたさつまいもの甘みを生かしてポターージュにしました。	30日 けんちん汁 ひじきのいため煮 けんちん汁は、昔から伝わる郷土料理のひとつで、しょうゆ味やみそ味、汁気のない「けんちん」という料理など日本全国に似たような料理が伝わっています。建長寺発祥の精進料理の名前がなまったという説や、中国から伝わった巻織と言う料理がもとになったという説があります。		