



平成28年12月分 学校給食献立あれこれ

月		火		水		木		金	
						1日 牛丼 さばの塩焼き		2日 関索煮 かぼちゃひき肉フライ	
<p>いちのみやを たべる がっこうきゅうしょくの日 12がつは、いちのみやしでさいばい・しゅうかくされたしょくざいをつかってきゅうしょくをつくります。</p> <p>いちのみやのあじをじっくりあじわってください。</p> 								<p>たまねぎは、むいてもむいてもかわ皮のようですが、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。</p> <p>煮物やサラダ、漬物などどんな食べ方をしてもおいしいです。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200種類もあっていわれています。今日の給食ではだいの先の先が黄緑色をした「青首だいこん」を使いました。</p>	
5日 わかめスープ 鶏肉のから揚げ		6日 ハヤシチュー フルーツクリームヨーグルト		7日 ソフトめんマーボーソース 春巻		8日 はくさいとベーコンのスーフ 切干しだいこんの焼きそば風		9日 かきたま汁 あじフライ	
<p>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つ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。熱湯をかけると鮮やかな緑色に変わる点の特徴です。</p>		<p>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として作られます。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。</p>		<p>ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」といい、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いめんになります。</p>		<p>「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。</p>		<p>あじは青魚の中でも、くせがなく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の特徴です。日本近海には約20種類のあじが生息していますが、食用するのはほとんどが真あじです。</p>	
12日 すまし汁 手巻きご飯		13日 臭汁 ぶりの照り焼き		14日 しょうゆラーメン いかのキャベツ焼き		15日 沢煮わん てりどり		16日 ひきずり いちみんの卵焼き	
<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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が多量に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、値段も安く一年中手に入ります。</p>		<p>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、あっさり上品に仕上がっています。味わっていたできましょう。</p>		<p>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。</p>	
19日 豚汁 焼きハム		20日 のっぺい汁 さけのごまよし		21日 コーンスープ ハンバーグのレモンソース		22日 ビーフカレー ひじきサラダ			
<p>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、折れたり傷ついたりしないように注意して作業をするそうです。</p>		<p>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、免疫力を高めます。かぜが流行する今の季節には欠かせない食材です。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>			