



平成29年2月分 学校給食献立あれこれ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
|  | | 1日 どて煮 ひじきのいため煮 どて煮は浅井北小と千秋小の児童が考えた献立です。どて煮の牛すじは、「固い」というイメージがありますが、長時間煮込むことでトロトロでおいしい牛肉に大変身します。また牛すじには多くのコラーゲンが含まれます。このコラーゲンには肌をきれいにする働きがあります。 | 2日 ビーフシチュー ツナサラダ 牛はのどかに寝そべっているイメージがありますが、牛の睡眠時間は意外にも1日3時間程度だそうです。では何をして1日を過ごしているのでしょうか。実はずっと食事をしてます。1日に食べる量は、青草で50kg、干し草で15kgだそうです。ちなみに牛の胃は4つあります。 | 3日 中華飯 鶏肉の唐揚げ にわとりはぶよぶよとしたトサカを揺らしながら首をかくかくさせています。では、あのトサカは何のためにあるのでしょうか。にわとりは体中羽毛でおおわれているので皮膚呼吸ができません。なのでトサカから熱を放出して体温をたもっています。また眼球運動ができないので首を前後左右に動かして回りを見ているそうです。 |
| | 6日 湯葉の吸い物 さばの塩焼き 「さばの生き腐れ」といわれるように、さばは魚の中でも特に傷みやすい魚です。水分が多い肉質と、さばが持っている分解酵素によって自己消化をおこしやすいため、他の魚より傷みが早いので、記憶力を高めたり、血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富に含まれています。 | 7日 シーフードリゾット チキンのカレークリームソース リゾットはもともとイタリアで食べられていた料理です。イタリアは中世から水稲栽培に成功した地域であり、スペインと並んで米を生産するヨーロッパで数少ない国の一つです。米料理はイタリア北部に限定されています。リゾットは、米をバターでいため、スープを加えて煮込んだものが基本です。 | 8日 五目ソフトめん さつまいもと大豆の甘がらめ さつまいもはアサガオの仲間ですが、花が咲くことはめったにありません。まれに咲くと新聞記事になるほどです。しかし、沖縄や熱帯の地方にいくと、さつまいも畑では花がいっぱい咲いていて、美しいお花畑になるそうです。アサガオを小さくしたような花だそうです。 | 9日 筑前煮 肉団子 筑前煮に入っているこんにやくは、こんにやくいもからできています。こんにやくいもは、こんにやくの製造に適した大きさになるまでに3年もかかります。しかも、ただ植えておけばよいのではなく、冬に掘り起こし、春に埋め戻すというとても手のかかる作物です。 |
| 13日 呉汁 てりどり 呉汁には、すり潰された大豆が入っています。大豆は昔から栄養価が高く体に良いとされ、弥生時代に中国から伝わったと考えられています。栽培が広く始まったのは鎌倉時代以降です。それは仏教の布教があり肉食の禁止によるためだといわれます。この大豆はアメリカでは「大地の黄金」とよばれているそうです。 | 14日 吉野汁 お好みはんぺん 奈良県吉野山が葛の産地であることから葛粉を用いた煮物を「吉野煮」、汁物を「吉野汁」と呼びます。最近では葛粉の代わりに片栗粉で代用することが多いようです。普段の汁物にとろみをつけるだけで、冷めにくく具にも味がかりやすくなります。体もぽっかぽかで寒い冬にぴったりです。 | 15日 厚揚げカレー丼 まぐろ漬けフライ 日本人がはじめてまぐろに出会ったのは、意外に古く縄文時代といわれています。江戸時代まぐろは鮮度がおちやすく価値の低い魚でした。ところが、鮮度の落ちかけたまぐろを上手に調理することで絶品に変わりました。「まぐろの漬け」です。まぐろをしょうゆに付け込んで鮮度の低下を抑え、味を良くする方法で、まぐろの人氣が急上昇しました。 | 16日 しょうゆラーメン カレイの唐揚げ みなさんは、カレイとヒラメの区別ができますか。両方とも左右どちらかに目がよった魚です。「左ヒラメに右カレイ」という言葉がありますが、目の位置よるカレイとヒラメの識別をいったものです。カレイもヒラメも生まれたときは両側に目があるのですが、ふ化して一ヶ月ごろから目が移動をはじめ、片方によるそうです。 | 17日 ポトフ ハンバーグのデミグラスソース デミグラスソースとは牛骨をベースに香味野菜などをたっぷり入れて煮込んだソースです。デミグラスソースの「グラス」とは鏡のことで、デミグラスソースを作る際に出る野菜くずを徹底的に取り除いて、自分の顔が映るほど光が反射するまできれいにします。手間暇かかったソースですね。 |
| 20日 けんちん汁 さんまの銀紙焼き さんまは昔庶民の食べ物でした。落語に「目黒のさんま」という話があります。ある日、お殿様が馬で目黒へかけた時、庶民の家でさんまを食べました。お殿様はその時食べたさんまの味が忘れられず、さんまを日本橋の魚屋に注文しましたが、おいしくなかったそうです。そこでお殿様は「さんまは目黒にかぎる」と言ったそうです。 | 21日 キャロットポタージュ 鶏肉のマリアソース カロテンという栄養成分がありますが、にんじんの「キャロット」が名前の由来だそうです。カロテンがもつ働きのひとつにガン予防する効果があります。そのほか認知症の予防効果もあります。カロテンは油と一緒に摂ると体への吸収がよくなります。 | 22日 牛丼 れんこんサンドフライ れんこんは漢字で「蓮の根」と書くので、根の部分かなと思う人も多いのではないのでしょうか。ところが、れんこんは蓮の根ではなく茎の部分になります。つまり私たちは蓮の茎を食べていることになります。れんこんの穴を覗いてみると「先が見通せる」ことから縁起が良い食べ物とされているいろいろな料理に使われます。 | 23日 寄せ鍋 豆腐バーグのごまみそだれ かつて豆腐の大きさは各地域によってさまざまでした。そこで豆腐を数えるのには、一丁、二丁という確立した単位ではない言い方をしました。都心では一丁300g～350gが多く、地方になると若干大きい目の300g～400g、沖縄は一丁1kgが一般的だそうです。 | 24日 肉じゃが さけのおろしだれ じゃがいもは、なすやトマトと同じなす科の植物です。食用にできるのは、地下にできる茎の部分です。ミネラルやビタミンC、Bも多く、中くらいのじゃがいものビタミンCの含有量はトマトジュース1杯または、りんご1個分もあり、かつては遠洋航海における重要な栄養源でした。 |
| 27日 石狩汁 いかに天ぷら黒酢だれ 黒酢は米酢の一種に分類されます。一般的な酢は精米を使用するのに対し、黒酢は玄米をそのまま原料として使用するもので、一般的な酢よりも長い2年～3年程度発酵・熟成させます。黒酢には一般的な酢の4倍ものアミノ酸が含まれており、体に良い食品です。 | 28日 茶わん蒸しスープ 牛肉コロッケ スーパーなどで売っている卵はとがった方が下になっています。理由は、とがっている方が強度があるため、また、丸い方には「気室」と呼ばれる部分があるためです。卵は気室で呼吸しているのので、気室側を上にして保存する方が長持ちします。生まれてすぐの卵には気室がありません。生まれて1時間ほどすると、気室が現れるそうです。 |  | | |