



# 平成28年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
 		<b>1日</b> ちゃんこ汁 <b>さけのおろしだれ</b> ちゃんこ汁のちゃんこは、おすすめさんが食べる食事のことをいいます。大きな鍋に、魚や肉、野菜などをたっぷり入れて作ります。野菜が多く、質のよいたんぱく質もとれるので、かいっぱい取り組みをするおすすめさんに欠かせない、パランスのとれた食事です。	<b>2日</b> かきたま汁 <b>白身魚の黒酢だれ</b> 今日のかきたま汁に使われている「みつば」は、愛知県が全国で第2位の生産量をほこる野菜です。さわやかな香りには食欲増進の効果があり、鮮やかな緑色は料理に彩りを与えます。1本の茎に3枚の葉がつくので「みつば」という名前がつけました。	<b>3日</b> ワンタンスープ <b>鶏肉のから揚げ</b> 鶏肉のから揚げには、にんにくが使われています。古代エジプトの時代から「元気のもと」として食べられてきたにんにくは、ピラミッドを建てる労働者たちが力をつけるために食べられていたと言われていいます。独特の強い香りは、肉の臭みを消してくれる効果があります。
	<b>6日</b> 呉汁 <b>さほの塩焼き</b> 呉汁の「呉」とは、大豆を水に浸して柔らかくしてからすり潰したものをいいます。この「呉」を入れたみそ汁を呉汁といいます。給食では、愛知県の西三河地方で作られたフクユタカという品種の大豆を使っています。日本で最も生産量が多く、国産大豆の代表となっています。	<b>7日</b> 湯葉の吸い物 <b>てりどり</b> てりどりは人気メニューの一つです。鶏肉をしょうがじょうゆに漬けてから、一枚ずついねいに焼いていきます。焼きあがった鶏肉には、しょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のタレをかけて仕上げます。人気の秘密はこのタレにあるようです。	<b>8日</b> 中華スープ <b>揚げ団子のケチャップあんかけ</b> 「揚げ団子のケチャップあんかけ」は、浅井中学校の生徒が考えた献立です。赤や黄色など、色とりどりの野菜を使っているの見た目に美しい献立になっています。さらに、栄養のことも考えられていて、ひじきの入った肉団子を使うなど、いろいろな工夫がされています。	<b>9日</b> 豚骨ラーメン <b>たこのから揚げ</b> とんこつラーメンに入っている「もやし」は、緑豆という豆の芽の部分を食べています。暗いところで育てられ、ふつうに発芽するときよりも茎が長くなります。光が当たらないので、土の中にいると勘違いして葉っぱを開かないのです。もやしは、芽を出した命が一生けんめい生きようとしている姿です。
<b>13日</b> スーミータン <b>いかの竜田揚げ</b> 今日は、どうもろこしと卵を使った中華風のスープ「スーミータン」です。卵を使った汁物には「でんぷん」が欠かせません。だし汁よりも卵の方が重いので、鍋にいれたときに底に沈んでしまいます。そこで、気づかない程度にでんぷんでとろみをつけるとふんわりとした卵スープに仕上がります。	<b>14日</b> みそ汁 <b>切干しだいこんのベーコン煮</b> 切干しだいこんは、だいこんを細切りにして乾燥させて作ります。野菜を干すと水分が抜けてうまみが増します。注目すべきは栄養価がぐっと高くなることです。生のだいこんと比べると、カルシウムは約23倍、食物繊維は約16倍にもなります。	<b>15日</b> すまし汁 <b>えびカツ</b> すまし汁の中に入っているかまぼこは、魚を原材料にして作られます。魚をすり身にしたものに調味料を加えて練り合わせて作られます。すり身を練って作ることから「練り製品」と呼ばれます。この他にも、ちくわやはんぺん、なるとやつみれなどが練り製品の仲間に入ります。	<b>16日</b> 夏野菜カレー <b>ツナサラダ</b> 夏野菜カレーに入っているかぼちゃは、カンボジアから日本へ伝わったことから「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。かぼちゃはカロテンというビタミンを多く含み、皮ふや粘膜を健康な状態に保ちます。細菌への抵抗力がつくので、病気に負けない体作りに役立ちます。	<b>17日</b> あんかけきしめん <b>愛知のキャベツ入りつくね</b> 愛知県特産のきしめんは、薄くて平たい形をしています。名前の由来は、紀州で作られた紀州めんがなまったという説とキジの肉が入っためんを藩主に献上したことからきしめんとなったという説などいろいろあります。つくねには愛知県産のキャベツが入っています。愛知の味覚を味わってください。
<b>20日</b> 沢煮わん <b>照り焼きハンバーグ</b> ドイツのハンブルグという港町に住む人たちは、刻んだ肉にたまねぎと卵を混ぜ、焼いて食べていました。これがハンバーグの始まりです。港町で発明された料理は海を渡り、いつしか「ハンバーグステーキ」と呼ばれるようになりました。今では世界中で人気を誇る料理になっています。	<b>21日</b> 鶏だんご汁 <b>ししゃもフライごまソース</b> ししゃもは、アイヌの言葉で「柳の葉」という意味があります。漢字で書くときも同じで、「柳の葉の魚」と書いてししゃもと読みます。小さい魚なので、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。ししゃもの骨に含まれるカルシウムは、私たちの骨や歯を強くする働きがあります。	<b>22日</b> ビーフシチュー <b>フルーツカクテル</b> いもといえば、でんぷんや食物せんいなどが主な栄養素ですが、実は、ビタミンCも多く含まれます。ビタミンCは熱に弱く、洗ったりゆでたりすることで水に溶け出してしまいます。しかし、いものビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいところが特徴です。	<b>23日</b> とうがん汁 <b>豆腐のごまみそだれ</b> とうがんは、すいかやメロンなどと同じ瓜の仲間の野菜です。夏に収穫されるのに、冬の瓜と書いて「とうがん」と読みます。それは、夏にとれたとうがんを上手に保存すると、冬まで食べられるのでこの名前がつけました。あっさりとした味は暑い夏に涼しさと呼ぶと人気があります。	<b>24日</b> 親子煮 <b>かぼちゃのコロッケ</b> たまねぎは、どんな料理にも合う野菜です。生のまま食べると鼻にツンとくる辛味がありますが、火をとおすと甘味が出てきます。今の時期に出回る新たまねぎは通常の玉ねぎとは品種が違い、収穫するとすぐに出荷されるので、柔らかくて甘みがあります。
<b>27日</b> 豚汁 <b>肉団子</b> 食物せんいの多いごぼうは、おなかのおそうじしてくれるので腸をスッキリきれいに保ちます。ごぼうは空気に触れると色が変わってしまうので、家で料理をするときには切ったらすぐに酢を入れた水につけると良いでしょう。また、風味は皮に含まれるので、土をきれいに落としたり皮は軽くこする程度にしましょう。	<b>28日</b> 春雨スープ <b>春巻</b> 春雨は、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られます。つるりとしたのが特徴で、サラダやスープなどの料理に合います。透明で細長い形が、しとしと降る春雨の雨筋を思わせることから、漢字で春雨の雨と書いて「春雨」と呼ばれるようになりました。	<b>29日</b> 野菜スープ <b>鶏肉のりんごソース</b> 鶏肉は私たち日本人になじみの深い食べ物です。日本では、牛肉や豚肉よりも古くから食べられてきたと言われていて、各地に鶏肉を使った郷土料理があります。特に愛知県では、昔から鶏肉の飼育が盛んに行われていて、ひきずりなどの郷土食が有名です。	<b>30日</b> 牛丼 <b>ひじきサラダ</b> 明治時代の文明開化により、日本では牛肉を食べる習慣が広まりました。ちょうどその頃、大衆向けに考えられた「牛めし」が今の牛丼の原型になったと言われています。牛肉には、たんぱく質と脂質が多く含まれています。今日は牛丼ですので、ご飯にかけて食べてください。	

