



平成28年10月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
3日 けんちん汁 さんまの銀紙焼き さんま漁はどのように行われているか知っていますか。さんま漁は夜に行います。さんまは光に集まる習性があるので、海に向かって大きなライトをつけると、さんまが集まってきます。そしてそのまま網の上で誘導し、引き上げます。夜に漁をするので、漁師さんが帰るのは次の日の朝です。今日は漁師さんが捕ってくれたさんまを銀紙焼きにしました。	4日 すき焼き ひじきのいため煮 今日の給食はかくふの入ったすき焼きです。かくふは、小麦粉を練って作られたグルテンに、さらに小麦粉を加えて蒸すことで作られます。長時間煮ても煮崩れしません。すき焼きにかくふを入れるのは、私たちの住む尾張地方や岐阜県が中心の文化で、他の県ではお店で売られていないこともあるそうです。	5日 吉野汁 ハンバーグのきのこあんかけ きのこは秋の味覚を代表する食べ物の一つで、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含んでいます。きのこは動物でもなく、植物でもない第3の生物群にわけられます。きのこの種類は約5000~6000種類もあると言われており、その中でも私たちが好んで食べるものは70種類程度しかないとされています。	6日 秋の味覚汁 めひかりの香味揚げ 今日のめひかりは愛知県海で水揚げされたものです。食べやすいように苦みのある頭は落として調理してありますが、めひかりの特徴は「光る目」です。光を反射すると、目が青く光ったように見えることからめひかりと名付けられました。今日はフライにしていますが、刺身や一夜干しにしてもおいしい魚です。	7日 カレーソフトめん ハニーマンキン 「ハニーマンキン」は南部中学校の生徒が考えた献立です。かぼちゃを揚げて、はちみつと黒ごまで作ったたれで和えました。かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、のどや鼻の粘膜を強くして、細菌が体の中に入るのを防いでくれます。しっかり摂って風邪などの病気にかかりにくい丈夫な体を作りましょう。
10日 体育の日 	11日 ビーフンスーフ 鶏肉のから揚げ ビーフンの原料は米で、インディカ米という米が使われていることが多いです。中国南部が発祥の地と言われ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及し、広く食べられるようになりました。今日はスープに入れていますが、肉や野菜といっしょにいためた「焼きビーフン」として食べられることもあります。	12日 茶碗蒸しスーフ 秋さげのフライ スーパーなどで売られている鶏の卵は、温めてもひよこにはなりません。卵は普通、雄と雌がいてできるのですが、鶏は雌だけで卵を産むことができます。雌だけで産んだ卵はひよこにはならないので、食べるために売られています。1羽の卵にわとりが一一生に産む卵の数は、約1500個とされています。	13日 わかめスーフ ぶり辛焼肉丼 韓国では誕生日にわかめスープを飲む習慣があります。それは産後に母親が栄養を摂るためにわかめスープを飲むことに由来します。産んでくれたお母さんに感謝の気持ちを込めて、誕生日に飲むのです。わかめには食物繊維や、カルシウム、カリウムなどの体に必要なミネラルが豊富に含まれています。しっかり食べましょう。	14日 栗のポターージュ ポークピカタ ピカタとは薄切りの肉を卵で作った衣をつけて焼いた料理で、日本では今日の給食のように豚肉を使ったポークピカタがよく食べられます。「ピカタ」という名前には「やりで一突き」という意味があります。肉が薄いので、フォークで一回刺すだけでひっくり返すことができるということからこの名前がついたそうです。
17日 呉汁 シーちゃんタケちゃん たけのこを切ると白い粉が出てきます。「この白い粉の正体は何だろう」と思ったことはありませんか。実はこの白い粉の正体は「チロシン」でアミノ酸の一種です。たけのこを茹でると、中からチロシンが溶け出し、冷めると固まり白い粉のようなものとなって表面に残ります。チロシンは食べても無害ですので、安心してください。	18日 だんご鍋 さげの塩焼き 寒くなってくると、家庭でも鍋料理を食べる機会が増えてきますね。鍋料理はみんなで鍋を囲んで食べるのでよりおいしく、体が温まります。今日のだんご鍋には、鶏だんごと、にんじんごぼうだんごの2種類の他、たくさんの野菜が入っています。野菜は加熱するとかさ減るので、鍋に入れることでたくさんの量を食べることが出来ます。	19日 ハヤシライス ハムサラダ 豚肉はいろいろな料理に使われていて、今日のハムサラダのハムなどの加工品の材料にもなっています。豚肉にはご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富です。ビタミンB1がなければ、体や脳を動かすエネルギーは作られません。また豚肉のビタミンB1は疲労回復にも役立ちます。	20日 ハヤメン コーンフライ とうもろこしの先端から出ている、黄緑色や茶色の「ひげ」のようなものを見たことがありますか。ひげの正体は、とうもろこしのめしべです。とうもろこしは実となる部分が皮でつまれているため、風で飛んでくる花粉を「実の中の種」に届けるためには、皮から出た長いめしべが必要なのです。そのため、ひげの本数と実の数は同じだと言われています。	21日 すいとん汁 牛肉コロッケ すいとんは、小麦粉と水を練って、一口大にちぎり、すまし汁やみそ汁の中に加えたものを指します。作り方が簡単に大量に調理できるため、戦中は米の代わりとして、多くの人の飢えをしのいでくれました。当時は具があまり入っていない、空腹を満たすだけの料理でしたが、給食では野菜もたくさん入れて作りました。
24日 豚汁 てりどり 食欲の秋がやってきました。動物は本能的に寒い冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとしています。そのため、人間もこの時期になると栄養を蓄えようとして、食欲が増すと言われています。また、秋は収穫の時期でいろいろな実や野菜がとれるため、美味しいものをたくさん食べることができます。	25日 中華飯 春巻 今日の中華飯にはヤングコーンが入っています。とうもろこしは普通は1本の根から2本の実がなりますが、3本になることもあります。しかし、3本目は他のとうもろこしの成長を邪魔してしまふので、早めに採らなければなりません。そのようにして、若いうちに収穫されたものがヤングコーンとして出回るといわけです。	26日 ホークカレー レモンゼリー和え レモンにはビタミンCが豊富に含まれています。体内でビタミンCが不足すると、血管がぼろぼろになり、体の様々な部位で出血が起こる「壊血病」という病気にかりやすくなってしまいます。18世紀ごろ、イギリス海軍は船乗りたちが壊血病にかからないようにするために、船にレモンを積むことを義務付け、レモンで作ったジュースを飲むようにしていたそうです。	27日 すまし汁 豆腐バーグのごまみそだれ 豆腐が最初に作られたのは、中国です。日本には奈良時代に伝わりました。豆腐は大豆から作られるので、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。大豆は、肉に含まれているような、血や筋肉のもとをつくる良質なたんぱく質が豊富なため、「畑の肉」と言われています。	28日 ぽトフ ささみフライ ポトフは、野菜と肉を煮込んだフランスの家庭料理で、名前には「火にかけた鍋」という意味があります。日本では煮込み料理として、煮汁と具材をいっしょに食べるのが一般的です。フランスでは汁と具をわけ、具材にはマスタードなどの調味料を別につけて食べているようです。
31日 コンソメスーフ まくろのりんごソース みなさんはおいしいりんごの見分け方を知っていますか。おいしいりんごを見分けるためにはまず皮をチェックします。皮が赤く、張りつやがあるものが良いです。そして、おしりの部分が黄色いものは甘みがあるとされています。緑色のものは未熟です。さらに、持ってみて重みのあるりんごがおいしいと言われています。				