



平成28年11月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
	1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はなく、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（ゴコサヘキサエン酸）という脂が多く含まれています。	2日 すまし汁 栗入り筑前煮 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、筑前煮で登場します。	3日 文化の日 	4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。
	7日 のっぺい汁 和風コロッケ フランス料理の「クロケット」がなまって「コロッケ」となっていると言われています。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「コロッケ」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ッケです。シャキシャキとした食感を味わいましょう。	8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。「実は、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。	9日 かきたま汁 いかフライ 日本は、他の国よりもいかを多く食べる「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。	10日 ポークカレー フルーツ杏仁 杏仁豆腐は、日本では、最もポピュラーな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、パイナップル缶と和えました。
14日 豆乳入りみそ汁 てりとり 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加え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。	15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栗のような甘み特徴のひよこ豆。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、ケチャップソース、ハヤシルウでコトコト煮込みました。	16日 だいごんのそぼろ煮 キャベツ入りつくね 秋冬のだいごんは甘みが増して煮物には最適です。だいごんは奈良時代の「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。	17日 秋の香り汁 三河赤鶏のチキンカツ 三河赤鶏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、三河赤鶏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。	18日 みぞラーメン 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。
21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繊と言う料理がもとになったと言う説があります。	22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。	23日 勤労感謝の日 	24日 ちゃんこ汁 さんまのおろしだれ ちゃんこ汁の「ちゃんこ」とは、おすもうさんが食べる食事のことを言います。大きな鍋に魚や肉、野菜などをたっぷり入れて水炊きのようにして作ります。野菜をたくさん使って、良質のたんぱく質もとれるため、力いっぱい取り組むをするおすもうさんにとって、とてもバランスがよい食事です。	25日 中華コーンスープ 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。
28日 吉野汁 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。	29日 どさんこ汁 ふんわりステーキのそぼろあんかけ 「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」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、とうもろこしがい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。	30日 肉じゃが さけの甘だれかけ 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用しました。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食用にし、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。		