



# 平成28年12月分 学校給食献立あれこれ

| 月   |       | 火  |        | 水   |               | 木   |  | 金  |          |
|---|-------|--|--------|---|---------------|---|--|--|----------|
| <div style="text-align: center;">  <h2>一宮を食べる学校給食の日</h2> <p>12月は、一宮市で栽培・収穫された食材を使って給食を作ります。</p> <p>一宮の味をじっくり味わってください。</p>  </div> |       |  |        |   |               | <b>1日</b>   | ソフトめんマーボーソース   | <b>2日</b>  | ハヤシシチュー  |
|   |       |  |        |   |               | 春巻  |  | フルーツクリームヨーグルト  |          |
|   |       |  |        |   |               | ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」とい<br>学校給食向けに特別に開<br>発されためんです。小麦粉に<br>食塩水を加えてこねてめんを<br>作り、その後いったん蒸して<br>からゆでて作ります。ゆでる<br>前に蒸すことで食感もちもち<br>になり、時間が経っても伸<br>びにくいめんになります。                    | さわやかな酸味のあるヨーグ<br>ルトは、フルーツと一緒に食<br>べるととてもおいしいです<br>ね。ヨーグルトは牛乳と乳酸<br>菌を原料にして作られます。<br>牛乳と同じで、カルシウムや<br>たんぱく質を豊富に含みま<br>す。また、乳酸菌は、おなか<br>の中で悪い菌をやっつけた<br>り、腸の働きを整える働きが<br>あります。 |  |          |
| <b>5日</b>   | 呉汁    | <b>6日</b>  | 沢煮わん   | <b>7日</b>   | はくさいとベーコンのスーフ | <b>8日</b>   | 閑索煮  | <b>9日</b>  | しょうゆラーメン |
| ぶりの照り焼き   |       | ていどり   |        | 切干しだいごんの焼きそば風   |               | かぼちゃひき肉フライ  |  | いかのキャベツ焼き  |          |
| ご飯とみそ汁の組み合わせ<br>は、米を主食としてきた日本<br>人の知恵が詰まっています。<br>ごはんにみそ汁を組み合わせ<br>ると、程よい塩味が食べやす<br>くなります。また、ごはんだけ<br>では不足しがちな栄養素が<br>みそ汁の中には豊富に含まれ<br>ているので、効率よく栄養を<br>とることができます。  |       | 豚肉と千切りにした野菜をだ<br>し汁で煮込み、しょうゆで味<br>を付けた沢煮わんは仕上げに<br>こしょうで風味をつけるのが<br>特徴です。沢煮わんの「沢」<br>には沢山という意味と、あっ<br>さり薄味でという意味があり<br>ます。今日の給食は、あっさ<br>りと上品に仕上がっていま<br>す。味わっていただきませう。 |        | 「切干しだいごんの焼きそば<br>風」は、大志小学校の児童が<br>考えた献立です。切干しだい<br>ごんを焼きそばのめんに見立<br>て、具とソースでいためまし<br>た。切干しだいごんは生のだ<br>いごんを細く切って乾燥させ<br>て作ります。乾燥させると長<br>い間保存ができたり、鉄やカ<br>ルシウムなどの栄養素が増え<br>たりします。    |               | 煮物やサラダ、漬物などどん<br>な食べ方をしてもおいしだい<br>ごんは、昔から日本各地で<br>さまざまな色や形、大きさの<br>ものが作られてきました。現<br>在、代表的なものだけでも2<br>00種類もあると言われてい<br>ます。今日の給食ではだいご<br>んの先が黄緑色をした「青首<br>だいごん」を使いました。              |  | もやしは、発芽した豆の新芽<br>の部分を食べる野菜です。小<br>さな豆が芽を出すと、豆には<br>ほとんど含まれなかったビタ<br>ミンCが多く含まれるよう<br>になります。また、もやしには<br>ビタミンB群や食物繊維など<br>の栄養素も多く含まれている<br>ほか、値段も安く一年中手<br>に入ります。       |          |
| <b>12日</b>  | 豚汁    | <b>13日</b>   | すまし汁   | <b>14日</b>  | かきたま汁         | <b>15日</b>  | ひきずり   | <b>16日</b>   | わかめスーフ   |
| 焼きハム  |       | 手巻きご飯  |        | あじフライ   |               | いちみんの卵焼き  |  | 鶏肉のから揚げ  |          |
| ごぼうは土の中、奥深くに育<br>つ野菜です。畑の土の約1.5m<br>までまっすぐ伸びていくの<br>で、昔は収穫するのも一苦労<br>でした。最近では、トラク<br>ターで土を掘り起こしてから<br>収穫するので楽になりました<br>が、折れたり傷つけたりしな<br>いように注意して作業をする<br>そうです。  |       | かまぼこは、練り製品の一つ<br>です。練り製品とは、白身魚<br>に塩を加えてすりつぶし、形<br>を整えてから蒸したり焼いた<br>りして作ります。魚から作ら<br>れるのでたんぱく質の多い食<br>品です。今日の「すまし汁」<br>には、雪だるまの形をしたか<br>まぼこが入っています。                    |        | あじは青魚の中でも、くせが<br>なくて上品な味わいがあり<br>「味がいい」と好んで食べら<br>れていたことから「あじ」と<br>いう名前が付けられました。<br>尾の近くには「ぜいご」と<br>いって、硬いウロコを持って<br>いる点の特徴です。日本近海<br>には約20種類のあじが生息し<br>ていますが、食用するのは<br>ほとんどが真あじです。 |               | 今日の給食は「一宮を食べる<br>学校給食の日」にちなんで、<br>一宮市産の農作物をたくさん<br>使っています。卵焼きの原料<br>には、一宮市浮野地区で生産<br>されている「浮野卵」を使っ<br>ています。黄身の色が濃く、<br>鮮やかなオレンジ色をした卵<br>は、味が濃くておいしいと評<br>判です。                     |  | 海の中で育つわかめは、長さ<br>約150cm、幅約90cmにまで<br>成長します。日本の各地で収<br>穫することができますが、波<br>の荒いところで育ったものほ<br>どおいしいと言われていま<br>す。また、わかめは海の中<br>では茶色をしています。熱湯<br>をかけるると鮮やかな緑色に<br>変わる点の特徴です。 |          |
| <b>19日</b>  | のっぺい汁 | <b>20日</b>   | コーンスーフ | <b>21日</b>  | ビーフカレー        | <b>22日</b>  | 牛丼   |   |          |
| さけのごまよこし  |       | ハンバーグのレモンソース   |        | ひききサラダ  |               | さばの塩焼き  |  |  |          |
| にんじんの中には、カロテン<br>というビタミンがたくさん含<br>まれています。カロテンに<br>は、鼻やのどの粘膜をじょう<br>ぶにする働きがあります。か<br>ぜやインフルエンザなどのウ<br>イルスが体の中に入るのを防<br>いだり、免疫力を高めたりし<br>ます。かぜが流行する今の季<br>節には欠かせない食材です。   |       | 豆乳は、すりつぶした大豆に<br>水を加えて加熱をしてから、<br>布の袋でこして作ります。見<br>た目や味が牛乳に似ているの<br>で、今日の給食のコーンスー<br>プのように、牛乳の代わりと<br>しても使われます。また、豆<br>乳に凝固剤を入れて固めると<br>豆腐が出来上がります。                    |        | ひじきは、海の中で育ちます<br>が、特に岩の多い場所を好み<br>ます。春に収穫できる芽や莖<br>の柔らかい部分を煮たり蒸し<br>たりしてから乾燥させて作ら<br>れます。カルシウムや鉄分を<br>多く含んでいるので、成長期<br>のみなさんにとって大切な食<br>べ物の一つです。                                    |               | たまねぎは、むいてもむいて<br>も皮のようですが、実は葉っ<br>ぱの部分を食べる野菜です。<br>玉ねぎが生まれたのはイラン<br>やパキスタンなどの乾燥した<br>地域だったので、葉を広げず<br>に重なり合って身を守ってき<br>ました。玉ねぎを切ると涙が<br>でますが、この涙を出させる<br>成分には、体の疲れを取る働<br>きがあります。 |  |  |          |