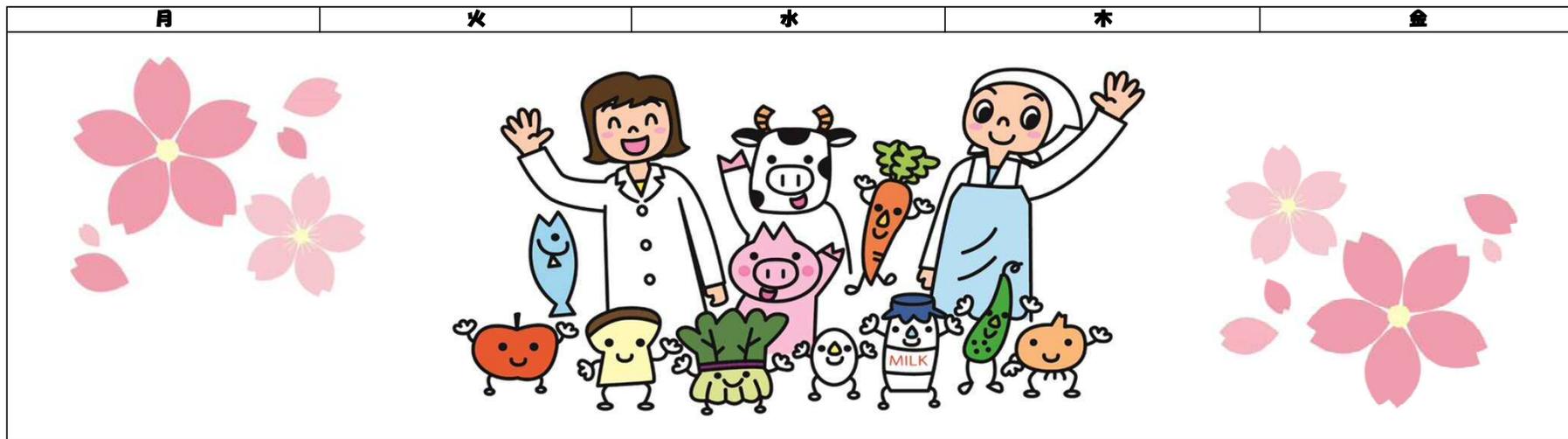


平成29年 4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	11日 ハヤシチュー 愛知のみかんゼリー和え 愛知のみかんゼリーは、愛知県蒲郡市でとれたみかんの果汁を使用しています。蒲郡市は温暖な気候と、三河湾と山に囲まれた水はけのよい地形なので、甘いみかんが育ちます。蒲郡市のみかん栽培の歴史は古く、江戸時代から栽培されていたようです。今日は愛知のみかんゼリーとナタデココやフルーツを一緒に和えました。	12日 牛丼 ポテトコロッケ 牛肉が食べられるようになったのは、外国から牛が持ち込まれた縄文時代だと言われています。しかし「肉食禁止令」が出された飛鳥時代以降、牛肉をはじめとする肉食は禁じられ、牛は農耕や運搬のみに使われるようになりました。江戸時代に入ると、外国の影響を受けるとともに、健康のための薬として、再び牛肉が食べられるようになりました。今では、わたしたちにとって欠かせない食材となっています。	13日 けんちん汁 さけの甘だれかけ さけは、とても栄養価の高い魚で、丈夫な骨を作るために必要なビタミンDをたくさん含んでいます。骨の材料となるカルシウムと一緒に摂ることで、よりよい効果が得られます。給食で毎日出る牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているので、しっかり飲んで丈夫な骨を作りましょう。	14日 桜のすまし汁 てりどり てりどりは、鶏肉を焼く前にしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけます。そして、しょうゆ、みりん、さとうでタレを作り、焼きあがった鶏肉にかけます。この下味とタレがおいしさの秘密です。給食で人気のメニュー、「てりどり」を味わって食べてくださいね。
	17日 みそ汁 ひじきのいため煮 平均寿命が30歳～40歳だった時代に、徳川家康は75歳まで長生きしました。長寿の秘訣はたくさんの具を入れた、栄養のあるみそ汁を毎日飲んでいたからだといわれています。これにあやかり、家康以降の将軍達も、健康のためにみそ汁を毎日欠かさなかったそうです。今日のみそ汁も具がたっぷり入って栄養満点です。	18日 かきたま汁 鶏肉と大豆の甘がらめ 給食の汁ものの中で人気のある「かきたま汁」には、一宮市浮野地区の卵がたっぷり入っています。卵には、良質なたんぱく質が多く含まれ、人間の体の中で作り出すことができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。栄養バランスがよいことから、「完全栄養食品」と呼ばれています。	19日 肉じゃが あじの南蛮だれ じゃがいもを調理するときは、必ず芽を取らなければいけません。それは、じゃがいもの芽には「ソラニン」という、体に良くない成分が含まれているからです。食べると腹痛やめまいが起きてしまうので、給食ではひとつひとつ調理員さんが手作業で取り除いてくれています。	20日 豚骨ラーメン 揚げギョーザ 豆が芽を出したものを食べ始めたのがもやしの始まりだといわれています。日本では、平安時代初期から食べられていたそうです。土で育てる一般的な野菜とは異なり、もやしは水で育てるので季節を問わず、どこでも栽培できるので全国各地で作られています。味も淡泊なので、様々な料理に使われています。今日は豚骨ラーメンに入っています。
24日 豚汁 えびカツ 今日の豚汁にはこんにやくが入っています。こんにやくというと、灰色に黒い点々があるものが一般的ですが、あの黒い点々の正体は何でしょうか。答えはひじきです。こんにやくをこんにやくいもの粉から作ると白いこんにやくができあがりますが、よりおいしそうに見せるためにひじきを入れて色をつけているのです。	25日 春雨スープ チンジャオロース チンジャオロースにはピーマンが入っています。ピーマンは苦いため、苦手という人も多いのではないのでしょうか。苦みの原因は、ピーマンに含まれるピラジンという成分だといわれています。ピラジンは、血液をサラサラにして、血管が詰まるのを防ぐ効果があるので、大切な栄養素です。	26日 春キャベツのスープ ハンバーグのケチャップソース クロワッサンは、フランス語で三日月という意味です。その名の通り、一般的に三日月の形をしています。生地間にバターやマーガリンを折り込み、何層にもなった生地を焼き上げて作るので、サクサクとした食感になります。生地を作るのに手間がかかるため、かつては高級なパンといわれていたそうです。	27日 山菜ソフトめん 白身魚のフリッター 山菜とは、山で自然に生えている食べられる植物のことを指します。人の手をかけて栽培してないので、収穫量は少なく、味には苦みやくせがある場合があります。独特の風味が楽しめます。自然に生えたものなので、はっきりとした季節の変化があり、日本では昔から春の訪れの象徴とされてきました。	28日 鶏だんご汁 豆腐ステーキのごまみそだれ 給食でもよく登場する豆腐ですが、江戸時代初期の農民は特別な日にしか食べることができませんでした。豆腐料理はぜいたく品とされ、作ることも禁止されていました。普通の日でも豆腐が食卓に並ぶようになったのは、江戸時代中頃からです。わたしたちは昔よりもいろいろな食材を食べることができるので、好き嫌いを感謝していただきます。