



平成29年11月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
				1日 わかめスープ 白身魚のチリソース 海の中で育つわかめは、長さがおよそ1mから2mにまで成長します。日本の各地で収穫することができますが、波の荒いところで育ったものほどおいしいといわれています。また、わかめは海の中では茶色をしています。熱湯をかけると鮮やかな緑色に変わるのが特徴です。	2日 豚骨ラーメン 豚骨を長い時間煮込んでとったスープを豚骨スープといいます。豚骨ラーメンは、このスープをだしにつかって作ったラーメンです。福岡県や熊本県など九州地方でとても有名なラーメンが、最近では全国で有名になり気軽に食べられています。今日は給食ならではの味を楽しんでください。			3日 文化の日	
				6日 豆乳入りみそ汁 さほの照り焼き	7日 牛丼 キャベツ入りつくね			8日 コーンクリームスープ ハムカツバーガー	9日 肉じゃが てりどり
今日のみそ汁には豆乳が入っています。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ります。大豆には、大豆イソフラボンという成分が入っています。カルシウムの吸収を助けたり、カルシウムが骨から溶けだしたりするのを防ぎます。骨をつくる成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。		今日の中華飯は、にわとりの卵によく似ていますが、ビタミンB群やミネラルが豊富で、100gあたりではにわとりの卵より多く含まれています。うずら卵にある模様をよく見ると、ばらばらで同じ模様のものではないように見えますが、同じメスから生まれる卵はだいたい同じ模様になるそうです。		ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、肉類、ソーセージとにんじん、じゃがいも、たまねぎなどの野菜を塩、こしょう、ハーブなどで味付けして煮込みます。じっくり煮込むことで野菜のうま味がスープにたっぷりでてきます。これからの寒い季節にぴったりの料理です。		卵は私たちの食生活に欠かせないほど身近な食べ物です。卵には、良質なたんぱく質やビタミンAやビタミンB₂が豊富に含まれており、これらの栄養素は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割がある皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。風邪を引きやすくなるこれからの時期は、卵と野菜をたっぷり使った料理がおすすです。			
13日 臭汗 白ごまつくね		14日 中華飯 焼きギョーザ		15日 カレーうどん さつまいもコロケ		16日 ポトフ ハンバーグのバーベキューソース		17日 秋のすまし汁 三河赤鶏のチキンカツ	
大豆をすりつぶしてペースト状にしたものを臭汗といひ、臭汗をみそ汁に入れたものを臭汗といひます。大豆はいろいろな形に加工されて利用されています。煎って粉にした「きなこ」や、大豆を水に浸してすりつぶしてから加熱して搾った「豆乳」、豆乳ににがりを加えてかためた「豆腐」などがあります。		たまねぎは、辛味、甘味、うま味の三拍子がそろい「西洋のかつお節」といわれるほど、西洋料理には欠かせない野菜です。カレーだけでなく、肉じゃがや酢豚など、和、洋、中いろいろな料理をおいしくしてくれます。たまねぎを切ると涙が出ますが、この涙を出させる成分はアリシンで、体の疲れをとる働きがあります。		ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、肉類、ソーセージとにんじん、じゃがいも、たまねぎなどの野菜を塩、こしょう、ハーブなどで味付けして煮込みます。じっくり煮込むことで野菜のうま味がスープにたっぷりでてきます。これからの寒い季節にぴったりの料理です。		三河赤鶏は愛知県の三河地方で、美しい自然と水に恵まれた環境の中で育てられます。生育には時間がかかりますが、その分、肉質が良くおいしくなります。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。			
20日 スタミナ汁 まぐろ漬フライ		21日 けんちん汁 ひじきのいため煮		22日 中華おこげスープ お好みはんぺん				23日 勤労感謝の日	
スタミナ汁には豚肉とにんにくが入っています。豚肉は良質なたんぱく質が豊富で、体を作るもとになります。また、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。にんにくには、アリシンという香り成分が含まれておりビタミンB₁の吸収を助けてくれるので、どちらも疲労回復に役立ちます。		けんちん汁に入っているごぼうは、食物せんいが多く、便通を良くしてくれるので腸をスッキリきれいに保ちます。また、歯ごたえがあるので、よくかむことで、唾液がよく出て、消化吸収が良くなり、同時にあごの骨も強くなります。ごぼうの風味は皮に含まれているので、調理をする時は土をきれいに落とし、皮は軽くこする程度にしましょう。		日本でおこげというと、ご飯をお釜で炊いた時に、お釜の底に焦げ付いたご飯を思い浮かべますが、今日のおこげは、もち米をのぼして乾燥させたものです。今日は、中華スープの中におこげを入れて食感を楽しみながら食べてください。				今日のじゃがいもとれんこんとこのゴマがらめは奥小学校の児童が考えた献立です。一口大に切ったこにでんぷんをまぶしたものと、じゃがいもとれんこんを薄く切ったものを油で揚げ、ごまと砂糖、しょうゆみりんの調味料をからめて作ります。	
27日 かぼちゃのみそ汁 そぼろ丼		28日 関東煮 さんまの銀紙焼き		29日 シャキシャキれんこんキーマカレー フルーツクリームヨーグルト		30日 ミートボールのトマト煮込み スパイシーチキングリル			
みそ汁はご飯と同様に、日本食に欠かせない料理です。みそは大豆、米あるいは麦といった原料に、こうじと塩をくわえて発酵、熟成させたものです。豆みその材料の大豆は、畑の肉といわれるほど栄養が豊富な食べ物です。みそ汁はいろいろな野菜を具にすることで野菜の栄養をとることができ、日本食が健康によいとされる理由の一つです。		関東煮に入っているこんにやくは、こんにやくいもからできています。こんにやくいもは、こんにやくの製造に適した大きくなるまで3年もかかります。そして、ただ植えておけばよいのではなく、冬に掘り起こし、春に埋め戻すため、とても手がかかります。		今日のシャキシャキれんこんキーマカレーは浅野小学校の児童が考えた献立です。れんこん、じゃがいも、にんじん、たまねぎをみじん切りにし、ひき肉と一緒に油でいため、カレールウをくわえて煮込みます。れんこんは蓮の地下茎が大きくなったものです。だから、れんこんは根っこではなく茎の部分を食べることになりますね。		トマトの赤色は、リコピンという成分です。リコピンは生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるとされています。このリコピンは生のトマトより加工品の方が吸収しやすいことがわかり、加熱するとさらに吸収率が高くなるそうです。今日のようなトマト煮込みの料理は、リコピンを効率よくとることができます。			