



平成30年1月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		10日 七草汁 ハンバーグのおろしソース 「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。春の七草です。この7種の野菜を刻んで入れたおかゆを「七草がゆ」と言います。1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まり邪気を払い万病をのぞくと伝えられています。	11日 キャロットポタージュ カツサンド とんカツにはロース肉やヒレ肉などを使いますが、今日のカツはヒレ肉です。豚肉の中でも肉質がきめ細かく、脂肪が少なくあっさりとした味です。サンドイッチロールパンにヒレカツを並べて、キャベツをはさみ、とんかつソースをかけてカツサンドにして食べてください。	12日 オニオンスープ れんこんサンドフライ たまねぎは収穫した後、その表面を十分に乾燥すれば、常温で長い間、保存ができます。たまねぎは収穫すると、休眠状態に入り、その間は芽や根の成長がストップします。休眠期間は常温で、2～3カ月くらいです。その後は、風通しのよく日の当たらない場所の方が長持ちします。
	15日 湯葉のすまし汁 さんまの銀紙焼き アジアでは、さんまを食べる文化があります。中国では、日本と同じ漢字で「秋(あき)刀(かたな)魚(さかな)」と書き、塩焼きのようにして食べられています。韓国では「コンチ」と呼ばれ、辛味を加えた煮物にしたり、鍋に入れたりして食べられています。	16日 牛丼 いんげんのちくわみそいため 「いんげんのちくわみそいため」は大和南中学校の生徒が考えた献立です。鶏ひき肉をいためた中に、いんげんとちくわを入れて、赤みそやさとうなどで味つけした料理です。いんげんは、ほんのりと甘みがあり、やわらかいのにシャキッとした歯ごたえのよさが特徴です。	17日 呉汁 まぐろ漬フライ 今日の呉汁には「さといも」が使われています。山に生えている「やまいも」に対して、人里で育てられたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。さといもは種いもを植えつくと、その上に「親いも」ができ、そのまわりに「子いも」や「孫いも」ができます。	18日 しょうゆラーメン 鶏肉のから揚げ 鶏肉のから揚げの下味にはしょうゆを使います。一年を通して出回る「根しょうが」は、秋に収穫して貯蔵されたものです。初夏に出回る「新しょうが」はみずみずしく香りもマイルドです。しょうがには、肉をやわらかくする辛み成分が含まれています。そのため、肉が体の中で消化されやすくなります。
22日 茶わん蒸しスープ えびカツ 和食のお店やお寿司屋さんなどで、よくみられる茶わん蒸しは長崎県の「しっぽく料理」から生まれました。その後、うどんを入れた「小田巻蒸し」や豆腐を入れた「空也蒸し」などいろいろな茶わん蒸しが作られるようになりました。	23日 あんこう鍋 てりどり あんこうは全長1.5mほどでしゃもじ型の深海魚で、大きな口を持っています。あんこうは全身がやわらかく、まな板の上に置いてもブヨブヨとして安定しないため、吊るして体内に水を入れ、回転させながらさばく「吊るし切り」という伝統的な解体法が伝えられています。	24日 シーフードクリームシチュー イタリア風ロールキャベツ いちのみやし一宮市とイタリアのトレビーズ市は、2005年の愛・地球博をきっかけに交流が始まり、2013年1月30日に友好都市になりました。繊維とファッションを共通点として交流を深めています。今日は友好都市提携記念にちなんで献立です。	25日 みそおでん さばの塩焼き 赤みそは、愛知県を中心としたこの地域でよく食べられるみそです。みそ汁を作る時、加熱しすぎるとみその風味が落ちるので、煮すぎないように注意します。しかし、愛知県の赤みそはほかのみそとは違い、煮込めば煮込むほどおいしくなるので、おでんなどの煮物にぴったりです。	26日 五目きしめん さつまいもと大豆の甘からめ きしめんは愛知県の名物で、薄くて平たいことが特徴のめんです。名前の由来はいくつかありますが、紀州(今の和歌山県と三重県南部)で作られた「紀州めん」がなまったという説や、汁の具にきじの肉を使っためんを藩主に献上したことからきしめんとなったなど、いろいろな説があります。
29日 にぎす団子汁 ひじきのいため煮 にぎすの団子汁は蒲郡市でよく食べられる料理です。にぎすと野菜で作ったお団子から良い「だし」があふれるあっさりとした汁ものです。干物や練り製品の材料として扱われることが多いにぎすですが、小骨ごとたたいて団子にすれば、にぎすのカルシウムをたっぷりとることができます。	30日 ひきずり うずら卵串フライ 愛知県の郷土料理「ひきずり」は鶏肉が入ったすき焼きです。にわとりの飼育が盛んなこの地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいました。すき焼き鍋の上で肉を引きずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	31日 B・Bカレー フルーツのミルクゼリーあえ 学校給食が始まった早い時期からカレーとシチューは、全国の子どもたちに人気のメニューでした。具はじゃがいも、たまねぎ、にんじんと、少量の豚のこま切れ肉が入ったものでした。カレーパウダーを使って水溶き小麦粉でとろみをつけるというスタイルが多かったようです。		