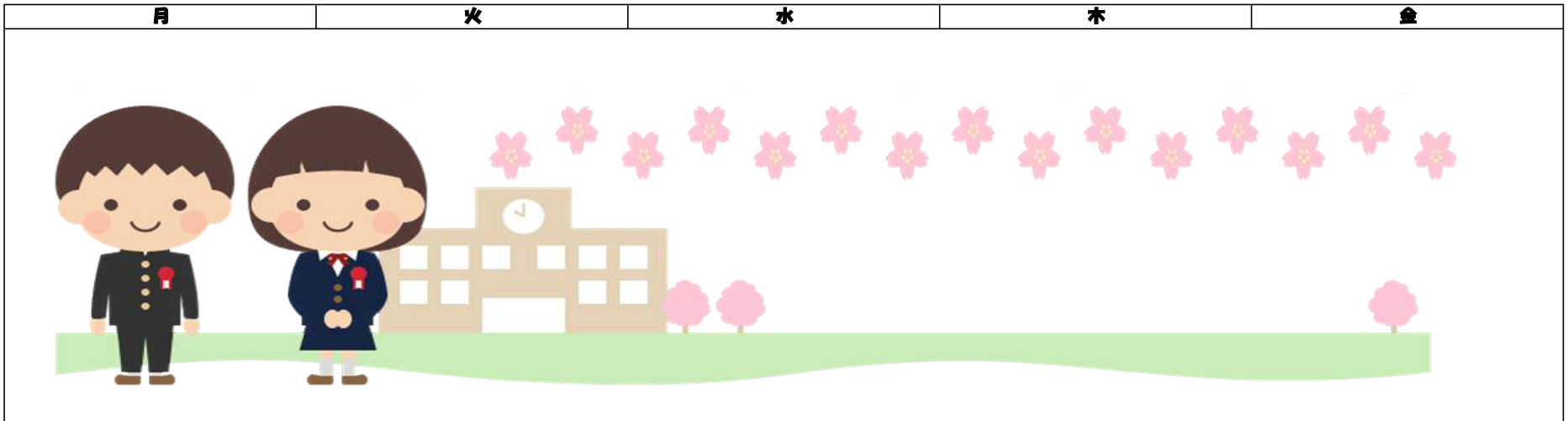


平成29年 4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	11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。	12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。	13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と一緒に和えました。	14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、もやしは水で育ち、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。
	17日 みそ汁 えびカツ 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だけだといわれています。これにあやかり、家康以降の將軍達も、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 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。生地の中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。	19日 けんちん汁 さけの甘だれがけ 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。	20日 ポークカレー 春の彩りサラダ アスパラガスにはビタミンAやビタミンCが含まれています。その他にも、特徴的な栄養素があります。それは、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸は、体の筋肉やエネルギーをつくるために必要な栄養素です。また、体にとって毒である物質を尿として体の外に出すという大切なはたらきもあります。
24日 豚汁 ひじきのいため煮 今日の豚汁にはこんにゃくが入っています。こんにゃくというと、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。こんにゃくをこんにゃくいもの粉から作ると白いこんにゃくが出来上がりますが、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 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。	26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。	27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。	28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いないので、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が、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。