



平成29年6月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
 						1日 新じゃがの煮物	2日 マーボービーフン		
						さほの照り焼き	ポイルシューマイ	ビーフンの原料は米で、インディカ米という米が使われていることが多いです。中国南部が発祥の地と言われ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及し広く食べられるようになりました。今日のビーフンはマーボーソースで煮込みました。	
5日 鶏だんご汁	6日 冬瓜汁	7日 牛丼	8日 ビーフシチュー	9日 八宝湯					
お好みはんぺん	牛肉コロッケ	ひじきサラダ	あじブリッター	ひき肉とはるさめの中かいため					
鶏だんご汁に入っているしらたきは、固まりきっていないゼリー状のこんにやくを、円筒の細い穴からとろろんのように押し出したものを湯で固めます。こんにやくが穴から出てくる姿が、白い滝のように見えることから「しらたき」と名付けられました。	冬瓜は「冬の瓜」と書きます。冬まで貯蔵できる瓜というところから、この名前がつけました。大きさは10kgを超える巨大なものから、2~3kgの手ごろなミニサイズまで幅が広いです。成分の95%以上が水分でクセがないので、煮物、汁物、酢の物、和え物、あんかけなどさまざまな料理に使われます。	明治時代の文明開化により、日本では牛肉を食べる習慣が広まりました。ちょうどその頃、大衆向けに考えられた「牛めし」が、今の牛丼の原型になった、と言われていいます。牛肉には、たんぱく質と脂質が多く含まれています。	あじはくせが少なく、うま味が多い魚です。あまりに味がよく日本人から好かれたので「おいしくて参ってしまう魚」と書いて「鱈」という名前がついたと言われていいます。季節を問わずに獲ることができますが、5~7月に獲れるあじは小型で脂がのっています。	「ひき肉とはるさめの中かいため」は、昨年度の応募献立で、貴船小学校の児童が考えた献立です。春雨は、見た目はビーフンと似ていますが、じゃがいものデンプンなどを原料としてつくった細い半透明のめん状の食品で、中華料理でよく使われます。					
12日 呉汁	13日 ワンタンスープ	14日 けんちん汁	15日 わかめスープ	16日 しょうゆラーメン					
揚げちくわの鶏とほろ	鶏肉のマリアナソース	さけのおろしだれ	いかのごまみそだれ	鶏肉のから揚げ					
呉汁にはすり潰された大豆が入っています。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。	ギョーザの皮、シューマイの皮、ワンタンの皮の違いは何でしょう？日本ではどれも原料は小麦粉と塩と水で、それぞれの皮の違いは、大きさと形だけです。ワンタンを漢字で書くと「雲」という字が入ります。スープに浮かぶワンタンが空に浮かぶ雲のように見えたからと言われていいます。	だいこんおろしはどんな料理でもさっぱりとおいしくしてしまう付け合わせです。消化を助けたり、かぜ予防に効果があったり、体の健康維持に欠かせない栄養成分がたっぷり含まれている万能な食材です。	「開け！ゴマ！」という言葉は、「アリババと40人の盗賊」というお話に出てくる扉を開ける呪文です。諸説ありますが、ゴマは実がはじけて種が飛び出すので、扉がガバツと開く様子をゴマに例えたのではないかという説があります。	鶏肉の栄養は、主にたんぱく質です。ほかの肉に比べて脂肪分が少ないのが鶏肉の特徴です。脂肪分の多くは皮に含まれています。肉と分離しやすいので取り除くことが可能です。また、鶏肉というコラーゲンを思い浮かべるという人も多しはず。特に手羽先の部分に多く含まれています。					
19日 すまし汁	20日 関東煮	21日 中華飯	22日 B・Bカレー	23日 五日きしめん					
さんまの銀紙焼き	かつおフライ	えびのチリソース	フルーツカクテル	ニギスフライ					
カルシウムと言うと、すぐに牛乳を思い浮かべるかもしれませんが、魚も捨てたものではありません。牛乳1本分のカルシウムは、煮干しなら15g程度です。骨ごと食べられる小魚だけでなく、魚の身の部分にもカルシウムは多く含まれています。今日のさんまは骨まで食べられます。	かつおは漢字で書くと「魚へんに堅い」と書きます。ではどうして「魚へんに堅い」と書くのでしょうか？「かつお節という堅い食材のもとになる魚」、それがかつおです。ちなみにかつお節は「世界で最も硬い食材」と言われています。	えびの種類は世界で約3,000種あると言われます。日本人が食用にするえびの中で、最も多いものは、天ぷらなどに利用されている車えびの仲間です。日本のえびの自給率は5%しかなく、ほとんどがベトナム、インドネシア、インドなどからの輸入品です。	給食でも人気メニューのカレーの発祥地はインドです。気温が40度にもなるインドで、「食欲が出て、胃にもたれない料理を」ということで作られたのが始まりと言われていいます。今日のB・Bカレーにはビーフ(牛肉)とビーンズ(大豆)が入っています。	ニギスはキスと同じように目が大きくスリムな円筒形で、やや赤みがかった色をしています。体の表面はなめらかで、身が透けるような感じに見えます。大きさは20cm前後あり、大きくても30cm程度です。ニギスは海底にいるため、底引き網漁で捕獲されています。					
26日 そら豆のみそ汁	27日 茶碗蒸しスープ	28日 オニオンスープ	29日 厚揚げカレー丼	30日 キャロットポタージュ					
ていどり	あなごの天ぷら黒酢だれ	ハンバーグのデミグラスソース	とびうおフライ	ピタパン(焼きハム・ポテトサラダ)					
そら豆は北アフリカから西アジアが原産と言われており日本には8世紀ごろに中国からきました。1年中どの野菜も食べられる現代とはいえ、スーパーでそら豆が出まわる時期は限られています。そら豆の旬は初夏です。	あなごはウナギに似て細長い魚ですが、体の側面に白い点々が並んでいるのが特徴です。夜行性で、昼間は砂や泥の中にもぐり、顔だけ出しているのがあなごと呼ばれます。栄養面では、疲れた目をサポートし、視力を正常に保つ働きをするビタミンAが豊富です。	デミグラスソースは、牛の肉や骨、香味野菜などを煮込んだソースです。「ドミグラスソース」とも呼ばれており、ハヤシライスやビーフシチューに使われることが多く、オムレツやオムライスにかけても食べられます。フランス料理の代表的なソースです。	とびうおは初夏から夏にかけて旬をむかえます。脂肪分が少なくたんぱくな味で塩焼きやフライにして食べられます。敵から逃れたり、船などに驚いた時に水上に飛び出しなどに驚いた時に水上に飛び出します。九州や日本海側では「あご」の別名でよばれています。	ピタパンは英語ではポケットパンと呼ばれ、シチューをすくって食べたり、中に野菜や肉、豆類などの具材をはさんでサンドイッチとして食べます。今日のピタパンはミシン目にそって半分に切り分け、ポケット状にパンを開いて、焼きハムやポテトサラダをはさんで食べてください。					

