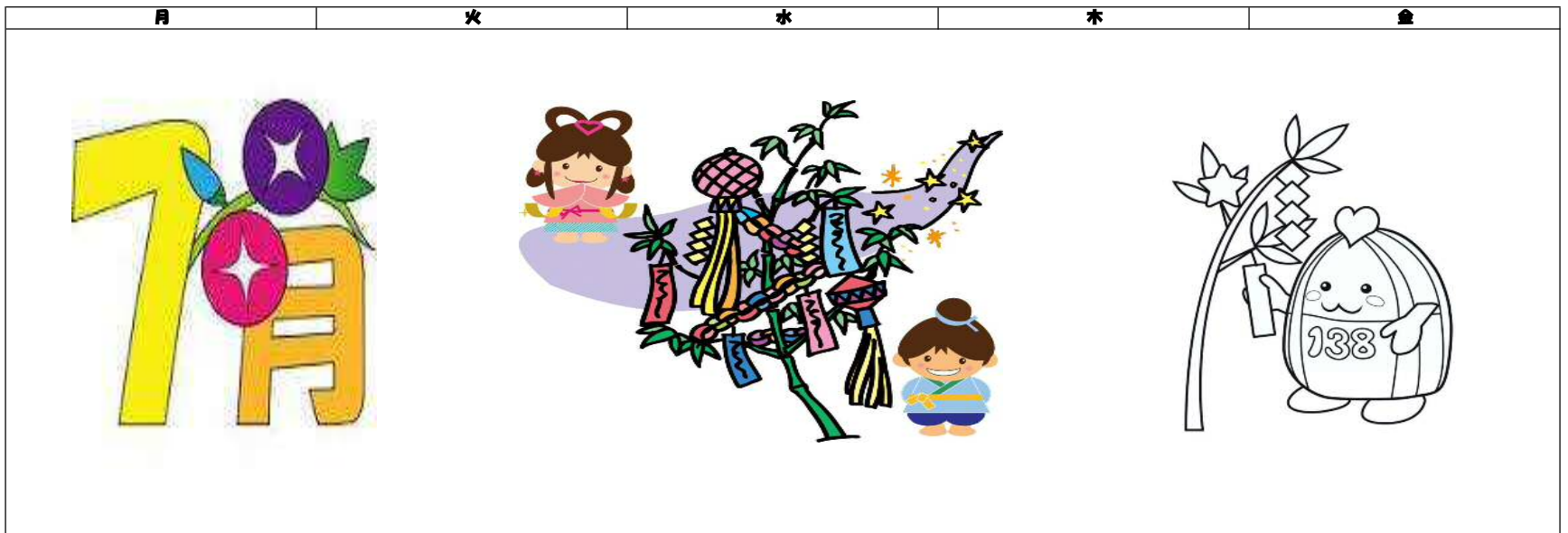




平成29年 7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
3日 みそ汁 ししゃもフライごまソース みそ汁はご飯と同様に、日本食にかかせない料理です。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、畑の肉と言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もとることができ、日本食が健康によいとされる理由のひとつです。	4日 とうがんと卵のスープ 夏野菜と鶏肉の南蛮だれ 今日の夏野菜と鶏肉の南蛮だれは奥小学校の児童が考えた献立です。鶏肉にでんぷんをまぶし油で揚げ、油で炒めたなすとピーマンとかぼちゃと一緒に南蛮だれにからめてできあがりです。南蛮だれは、しょうゆとさとうと酢と一味唐辛子を混ぜ合わせて作ります。夏は汗とともにビタミンやミネラルが失われやすいため、水分補給はもちろん大切ですが、ビタミンやミネラルが入っている野菜を食べることも大切です。今日の味つけは食欲が増して、野菜が食べやすくなるので、夏にあう献立ですね。	5日 夏野菜カレー フルーツのゼリー和え 給食でも人気のカレーは、インド料理です。気温が40度くらいにもなるインドで、食欲が出て、胃にもたれない料理として作られたのがカレーです。カレーには、ターメリックやクミンなど12〜20種類くらいのスパイスを合わせたカレー粉が使われています。暑い夏、食欲があまりない時にもおいしく食べられるのは、このカレー粉に秘密があるのです。	6日 セタ汁 星型コロケ セタの飾り付けに欠かせないのが短冊です。セタの歌に「五色の短冊」と出てきますが、五色とは何色のことでしょうか。青(緑で代用することもあります)、赤、黄、白、紫の五色が使われています。また、この五色にはセタの夜空を表した意味もあります。青(緑)は織姫星、赤はさそり座の星アンタレス、黄は彦星、白は天の川、紫は夜空の色です。	7日 牛丼 さばの土佐煮 土佐煮とは、削ったかつお節を食材とともにしょうゆで煮る煮物などをあらわします。土佐煮の特徴は、かつお節の濃厚な味を生かしたり、材料の一部として使うところです。「土佐」の名がつけられたのは、昔、土佐と呼ばれていた高知県で、かつおがたくさん獲れることから、その名がついたと言われています。土佐煮に入れる主な食材としては、たけのこ、ごぼう、れんこんなどがよく知られていますが、今日の給食では、さばを使って調理してあります。
10日 すまし汁 ひじきのいため煮 ひじきのいため煮は、給食の人気献立の一つです。ひじきは、全長20cmから1mもある海藻で、茎から細長い円柱状の葉と小枝が側面から出ています。海に生息している時には黄土色で、初春に収穫し、この時期を過ぎるとかたくなるので食用には向かなくなります。洗みが多く、生では食べません。釜で数時間煮ると洗みがとれ、これを日光で乾燥したものが「干しひじき」です。これを蒸したり、水に浸してもどして、調理をします。	11日 豚汁 キャベツ入りつくね 今日の豚汁のごぼうは腸の環境を整えるのに役立つ食物繊維がたくさん入っています。諸説ありますが、ごぼうは抜きにくく、大変な作業であることから、抜きにくいものを一気に抜く意味から大勢の中から競争などで次々と追い抜く際に使われる「ごぼう抜き」という言葉ができたと考えられています。	12日 夏野菜のスープ煮込み フィッシュバーガー 夏野菜のスープ煮込みに入っているなすは種類によって、いろいろな大きさ、色、形があります。なすはアメリカでは、「eggplant(エッグプラント)」と呼ばれています。直訳すると「たまご植物」なのですが、私たちが知っているなすは、細長い形の紫色で、卵っぽくありませんね。ではなぜ「eggplant」と呼ばれるのでしょうか。もともとアメリカでは、原産国であるインドの「白なす」がよく知られていました。インドのなすは丸型や卵形で卵が実になったように見えることからこの名がつけられたと言われています。	13日 豆乳入りみそ汁 ハンバーグのおろしだれ 今日のみそ汁には豆乳が入っています。豆乳は、水に浸けてやわらかくした大豆に、水を加えながらすりつぶし、加熱してこしたものです。大豆には、「大豆イソフラボン」という成分が入っています。カルシウムとの相性がよく、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かかせない栄養素です。	14日 ハヤシチュー 焼きフランクフルト 給食のカレーやシチューによく入っているグリーンピースは、えんどうの未熟な豆を取り出したものです。ビタミンCと食物繊維を多く含み、鮮やかな緑色が料理に彩りをそえています。ところで日本ではシューマイの上にグリーンピースがのっているのをよく見かけますが、なぜでしょう。中国で人気とされているヒスイという宝石をイメージして飾った説、たくさんの数を調理するのに数えやすくする説、蒸し加減の目安にする説や、ケーキに負けじと知恵をこぼした結果グリーンピースが選ばれた、いちごのショートケーキのライバル説などがあります。
17日 海の日 	18日 沢煮わん てりとり 沢煮わんとは、豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を千切りにし、だし汁で煮て、塩としょうゆで味つけした汁ものです。最後にこしょうで風味をつけるものもあります。沢煮わんの「沢」には沢山という意味があります。沢山の具が入った、あっさりとした薄味で仕上げる汁ものが沢煮わんです。	19日 スタミナラーメン 春巻 今日のスタミナラーメンには、にらが入っています。にらは夏のスタミナ食材としてよく使われます。にらは、カロテン、ビタミンB ₁ 、ビタミンCやミネラルが豊富に入っています。にらの香り成分のアリシンはビタミンB ₁ の吸収をよくする働きがあります。そのためビタミンB ₁ を多く含む豚肉などと一緒にならを食べると疲労回復、成長促進といった働きを十分に発揮させることができるので、夏バテ防止によい食材とされています。		