



平成29年12月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
 				1日 ソフトめんミートソース コーンフライ ソフトめんは1960年代に、当時パンのみだった学校給食の主食を増やすために開発されました。独自の製法で作られているので、うどんに比べて伸びにくく、消化が良いのが特徴です。ソフトめんは、和風・洋風・中華風など、いろいろなスープに合います。今日はミートソースでいただきます。
4日 鶏だんご汁 さばの銀紙焼き 鶏だんご汁に入っているえのきたけは、日本で一番多く生産され、食べられているきのこです。1990年頃、生産量1位だったしいたけを抜き、それ以来ずっと1位をキープしています。一般に出回っているものは、菌床栽培により生産されたものです。天然のえのきたけは、茶色で、かさが大きく見た目が全く違います。	5日 みそおでん あじフリッター みそおでんに使われている豆みそは、昔からこの地方で作られてきました。畑の肉と言われるほど栄養たっぷりの大豆を原料にしています。筋肉や皮膚など、健康な体を作るもとになるたんぱく質のほかに、ビタミンやミネラルも含まれます。日本の料理に欠かせない、みそやしょうゆなどの調味料は、微生物の働きを利用して作られる発酵食品です。	6日 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどを原料として作られる乾麺です。日本、中国、韓国、タイ、ベトナムなどアジアで広く使われており、さまざまな名前では呼ばれています。日本では、半透明の糸のような見た目が、春にしとしと降る雨に似ていることから「春雨」と付けられたそうです。	7日 コーンスープ ハンバーグのケチャップソース ハンバーグの起源は、ドイツのハンブルクで労働者向けの食事として流行した「タルタルステーキ」と言われています。その後、18世紀から20世紀前半にかけて移住したドイツ系移民によってアメリカにもたらされ「ハンブルク風ステーキ（ハンバーグステーキ）」と呼ばれるようになりました。	8日 ビーフカレー フルーツ&ゼリー じゃがいもの原産地は南米のアンデスからメキシコにかかる高原地帯で紀元前から食べられていたと言われています。16世紀にスペイン人によってヨーロッパに伝わり、17世紀になって栽培が開始され、19世紀はじめにヨーロッパ全域に広がりました。日本へは1600年前後にオランダ船によって長崎に渡来しましたが、当時は觀賞用として栽培されていたようです。
11日 沢煮わん ひじきのいため煮 今日の沢煮わんは、こしょうで風味をつけてあります。こしょうは世界中で広く使われ「スパイスの王様」と言われています。インドでは紀元前500年代にはすでに栽培されており、ペルシャ人やアラビア人の手によって地中海沿岸各国へ運ばれました。古代ギリシャでは医薬品として使われ、ローマ帝国では金銀と同様に貴重な品として高値で取引引きされていました。	12日 ポークビーンズ ツナサラダ にんじんは緑黄色野菜の一つで、カロテンという栄養素を多く含みます。カロテンには皮ふや粘膜を強くする働きがあり、かぜの予防に役立ちます。特に冬に収穫されるにんじんは、カロテンの量や甘みが増すのでおいしくなります。また、鮮やかなオレンジ色は、料理に彩りを与えてくれます。今日は、ポークビーンズとツナサラダに入っています。	13日 かす汁 天むす かす汁は、酒かすを加えて煮込んだ汁物で、体を温める効果があるため冬にぴったりの料理です。味付けは地域や家庭によりさまざまですが、今日の給食では白みそを使っています。酒かすとは、日本酒を作る時に出る搾りかすのことです。「かす」と言っても、たんぱく質、ビタミン類、食物繊維など栄養が豊富に含まれています。	14日 すまし汁 豆腐のソフト焼きとぼろあん かまぼこは練り製品のひとつです。練り製品は、白身魚に塩を加えてすりつぶし、形を整えてから蒸したり焼いたりして作るもので、さまざまな形のものがあります。魚から作られるので、たんぱく質の多い食品です。今日のすまし汁には、雪だるまの形をしたかまぼこが入っています。	15日 ちゃんぽん 春巻 春巻は、中国料理の点心のひとつです。豚肉、しいたけ、たけのこなどを千切りにしていため、味付けしたものを小麦粉で作った皮に細長く筒状に巻いて油で揚げたものです。もともとは、立春のころに新芽が出た野菜を具として作られたことから「春巻」と名づけられました。
18日 のっぺい汁 さわらの照り焼き のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理で、奈良県のものがいちばん古いとされています。地域によって呼び名や材料は少し違いますが、季節の野菜などをたくさん使い、とろみをつけてあるのが特徴です。新潟県では、さといもで自然なとろみをつけるようですが、他の地域では片栗粉や葛などを使います。大鍋でたくさん作り、集会やお祭りなどで食べられることもあるそうです。	19日 ひきずり いちみんの卵焼き 今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。一宮市で生産された農作物を使っています。いちみんの卵焼きの原料は、一宮市浮野で生産されている「浮野卵」です。黄身の色が濃く、鮮やかなオレンジ色をした卵は、味が濃くておいしいと評判です。卵以外では、ひきずりのはくさい、長ねぎ、だいこんサラダのだいこん、お米のムースのお米が一宮市産です。	20日 わかめスープ 揚げギョーザ 中国では紀元前から食べられていたギョーザですが、日本で一般に食べられるようになったのは昭和初期です。中国では、焼きギョーザと云えば水ギョーザの残りを焼いたものですが日本に伝わってから、生のギョーザを焼いて食べるようになりました。今日は揚げギョーザでいただきます。	21日 かぼちゃのみそ汁 白身魚のゆず風味 白身魚のゆず風味は、向山小学校の児童が考えた献立です。ゆず果汁を加え、さっぱりと食べられる料理です。明日は二十四節気の一つ、冬至（にじゅうしせつぎ）です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるとかぜをひかず長生きできると言われています。	22日 冬野菜のシチュー チキンのオニオンソース 秋冬のだいこんは、甘みが増して煮物には最適です。だいこんは奈良時代の「日本書紀」に登場するほど古くから栽培されてきました。煮物のほかに汁物、サラダ、漬物、さしみのつまなど七変化をして食卓に登場します。まさに日本人の食生活には欠かせない野菜です。今日は、冬野菜のシチューに入っています。

