



# 平成30年1月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		<b>10日</b> 七草汁 まぐろ漬フライ 「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずし」。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除くと伝えられています。	<b>11日</b> B・Bカレー フルーツのミルクゼリー和え 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性小麦粉でとろみを付けるというスタイルが多かったようです。	<b>12日</b> 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、やわらかいのにはシャキッとした歯ごたえのよさが特徴です。
	<b>15日</b> 茶わん蒸しスープ えびカツ 和食のお店やおすし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「小田巻き蒸し」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。	<b>16日</b> 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。	<b>17日</b> 呉汁 ハンバーグのおろしソース 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けると、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。	<b>18日</b> 肉じゃが カレーおから カレーや肉じゃがに大活躍のじゃがいもには多くの品種がありますが、代表的なものは男爵とメークインです。男爵はホクホクとした食感が特徴で、メークインはねっとりとしています。給食では煮崩れしにくいメークインを多く使っています。
<b>22日</b> 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。	<b>23日</b> あんこう鍋 ひじきのいため煮 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。	<b>24日</b> ひきずり うずら卵串フライ 1月24日から30日は学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために始まりました。一宮市では学校給食週間に、地元の食材を使用した献立や郷土料理が登場します。味わって食べてください。	<b>25日</b> 五目きしめん さつまいもと大豆の甘がらめ 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。	<b>26日</b> 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。
<b>29日</b> にぎす団子汁 てりどり 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」があふれ出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。	<b>30日</b> 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 一宮市とイタリアのトレヴィーゾ市は、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だ献立です。	<b>31日</b> 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。		