



# 平成29年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			<b>1日</b> 厚揚げカレー丼 とびうおフライ 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ます。九州や日本海側では「あご」の別名でよばれています。	<b>2日</b> オニオンスープ ハンバーグのデミグラスソース 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食べられます。フランス料理の代表的なソースです。
			<b>5日</b> 呉汁 お好みはんぺん 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。	<b>6日</b> 新じゃがの煮物 さばの照り焼き 「新じゃが」とは、3月～6月頃に出回るじゃがいものことで、皮が薄くて皮ごと食べられることが特徴です。皮のまわりに多く含まれる栄養素は、ビタミンC、鉄、食物せんい、カリウムなどです。秋のじゃがいもの収穫時期は9月から11月ごろです。
<b>12日</b> おまし汁 てりどり てりどりは、鶏肉を焼く前にしょうゆ、酒、しょうがにつけ込みます。あじをしみ込ませた鶏肉をこんがり焼いて、しょうゆ、みりん、さとうを煮詰めたタレをかけます。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。	<b>13日</b> マーボービーフン 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。	<b>14日</b> 簡索煮 かつおフライ 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？「鰹節という堅い食材のもとになる魚」、それがかつおです。ちなみに鰹節は「世界で最も硬い食材」と言われています。	<b>15日</b> しょうゆラーメン 鶏肉のから揚げ 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くて鶏肉の特徴です。脂肪分の多くは皮に含まれています。肉と分離しやすいため、また、鶏肉というコラーゲンを思い浮かべると言う人も多いと思います。特に手羽先の部分に多く含まれています。	<b>16日</b> けんちん汁 さけのおろしだれ 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。
<b>19日</b> そら豆のみそ汁 揚げちくわの鶏とぼろ 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。	<b>20日</b> わかめスープ いかのごまみそだれ 「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、扉がガバッと開く様子をゴマに例えたという説があります。	<b>21日</b> 五目きしめん ニギスフライ 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。	<b>22日</b> 牛丼 ひじきサラダ 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りました。牛肉には、たんぱく質と脂質が多く含まれています。	<b>23日</b> B・Bカレー フルーツカクテル 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。
<b>26日</b> 鶏だんご汁 さんまの銀紙焼き 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。	<b>27日</b> 中華飯 えびのチリソース えびの種類は世界で約3,000種類とも言われます。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クルマエビの仲間です。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。	<b>28日</b> キャロットポタージュ ピタパン(焼きハム・ポテトサラダ) 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ンチ目にして、半分は切り分け、ポケット状にパンを開いて、焼ハムやポテトサラダをはさんで食べてください。	<b>29日</b> 冬瓜汁 牛肉コロッケ 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がっています。成分の95%以上が水分でクセがないので、煮物や汁物、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。	<b>30日</b> 茶わん蒸しスープ あなごの天ぷら黒酢だれ 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。

