



# 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<br>ハンバーグのおろしソース<br>「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。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> あんこう鍋<br>てりどり<br>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>12日</b> キャロットポタージュ<br>カツサンド<br>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>15日</b> 茶わん蒸しスープ<br>えびカツ<br>和食のお店やお寿司屋さんなどで、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> 牛丼<br>いんげんのちくわみそいため<br>「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、やわらかいのにシャキッとした歯ごたえのよさが特徴です。        | <b>17日</b> しょうゆラーメン<br>鶏肉のから揚げ<br>鶏肉のから揚げの下味にはしょうゆを使います。一年を通して出回る「根しょうが」は、秋に収穫して貯蔵されたものです。初夏に出回る「新しょうが」はみずみずしく香りマイルドです。しょうがには、肉をやわらかくする辛み成分が含まれています。そのため、肉が体の中で消化されやすくなります。 | <b>18日</b> 呉汁<br>まくろ漬フライ<br>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>22日</b> 湯葉のすまし汁<br>さんまの銀紙焼き<br>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> オニオンスープ<br>れんこんサンドフライ<br>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、その間は芽と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。 | <b>24日</b> 五目きしめん<br>さつまいもと大豆の甘からめ<br>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> みそおでん<br>さばの塩焼き<br>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、おでんなどの煮ものにぴったりです。             | <b>26日</b> シーフードクリームシチュー<br>イタリア風ロールキャベツ<br>一宮市とイタリアのトレビーズ市は、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で献立です。     |
| <b>29日</b> にぎす団子汁<br>ひじきのいため煮<br>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> ひきずり<br>うずら卵串フライ<br>愛知県の郷土料理「ひきずり」は鶏肉が入ったすき焼きです。にわとりの飼育が盛んなこの地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいました。すき焼き鍋の上で肉を引きずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになったようです。                   | <b>31日</b> B・Bカレー<br>フルーツのミルクゼリーあえ<br>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き小麦粉でとろみをつけるというスタイルが多かったようです。 |    |  |