



平成30年3月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			1日 茶わん蒸しスープ ハンバーグのおろしソース 今日の茶わん蒸しスープには、みつばが入っています。みつばのさわやかな香りには食欲増進のほか、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。中国や日本などでは古くから野生種を食用としてきましたが、栽培の記録が残っているのは江戸時代以降です。愛知県では特に、尾張南部で水耕栽培がさかんで、収穫量は全国2位です。	2日 中華飯 愛知のキャベツ入り揚げギョーザ 今日の揚げギョーザには、愛知県で生産されたキャベツが使われています。愛知県は、全国でも1位2位を争うほどキャベツの生産がさかんで、県内だけでなく全国各地に出荷されています。その生産の歴史は日本で最も古く、明治時代に名古屋近郊で始まり、多くの優良な品種が作られてきました。現在は、東三河地域で多く生産されています。
			5日 ペンネのナポリタン 焼きフランクフルト ペンネのナポリタンには、トマトケチャップとトマトピューレが入っています。トマトには生で食べる生食用とケチャップなどの原料になる加工用があります。生食用は、露地やハウスで栽培され、年中収穫できます。加工用は旬の夏のみ露地で栽培され、完熟の状態で収穫します。そのため、完熟前に収穫される生食用と比べて栄養が豊富に含まれています。	6日 焼きそば ポテトのホイル包み 焼きそばに使われているオイスターソースは、カキを原料としたソースです。独特の風味とうま味があり、広東料理をはじめとする中国料理で使われています。1888年に広東省の料理店でカキのスープを作っていたところ、うっかり火を消し忘れ、気づいた時にはなべ底に濃厚な液体がたまっていました。それを口にすると非常においしかったため、ソースを作ることを思いついたそうです。
12日 スタミナ汁 いわしの梅煮 スタミナ汁には、にんにくが使われています。にんにくは、香り成分のアリシンを含んでいます。ビタミンB1の吸収を高める作用があり、スタミナアップの効果が期待できます。豚肉に多く含まれているビタミンB1は、糖をエネルギーに変える役割を持ち、疲労回復に役立ちます。にんにくは、国内では青森県でおよそ7割を生産しています。	13日 チキンカレー フルーツクリームヨーグルト ヨーグルトは、牛やヤギが家畜化され、生乳が利用されるようになった頃から作られていたと考えられています。皮袋などに入れておいた生乳に、偶然乳酸菌が入り、発酵して固まったものが、風味よくミルクそのままよりも日持ちがよいことから、広まっていったようです。その後、世界各地でさまざまな特色あるヨーグルトが作られるようになっていきました。	14日 豆乳なべ ひじきのいため煮 豆乳は、大豆と水を使って豆腐を作る時に、にがりなどの凝固剤を加えて固める前の液体です。豆腐と同じく奈良時代に中国から日本に伝わったとされています。中国では朝食の時によく飲まれているそうです。独特の豆臭さや渋みがあるため、日本ではなかなか普及しませんでした。加工技術の向上などにより飲みやすくなり、消費量が増加しました。	15日 沢煮わん てりどり 沢煮わんに入っているこんにやくの原料は、こんにやくいもです。原産地はインドシナ半島と言われ、現地ではその形から「象の足」と呼ばれるそうです。日本には、縄文時代にすでに伝わっていたという説があります。しかし、安定した栽培法が確立されたのは、昭和30年頃のことです。それまでは経験と運まかせの栽培だったため「運玉」と呼ばれていたそうです。	16日 野菜スープ まぐろのりんごソース りんごの表面を見ると、ツヤツヤしているものがあります。このツヤツヤの正体は、りんごそのものが持つ自然の「ろう物質」で、乾燥を防ぎ鮮度を保つ役割をしています。また、さわるとベタベタしているものがありますが、これは「油あがり」という現象で、熟すにつれて表面に出てくるため、りんごがおいしくなった目安になります。
19日 桜のすまし汁 ヒシカツ 今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。お祝いの時の料理といえば「赤飯」です。昔から赤い色には悪いものを取り除く力があるとされています。もともとは「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから赤飯がつけられるようになったそうです。悪いものを払い、明るい未来を願って食べましょう。	20日 卒業式 卒業式 卒業式 卒業式	21日 春分の日 春分の日 春分の日	22日 豚汁 あじのカレー風味フライ 今日の豚汁にはごぼうが入っています。ごぼうは風味と食感が良く、煮物やきんぴら、サラダなどの調理法によって様々な味わいが楽しめます。しかし、ごぼうを食用としているのは、日本のほか、台湾や朝鮮半島などの一部だそうです。ごぼうを水にさらすと水が茶色くなりますが、これはよごれではなく、クロロゲン酸というポリフェノールが水に溶け出したものです。	1年間 の給食を ふりかえろう 学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さず食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。