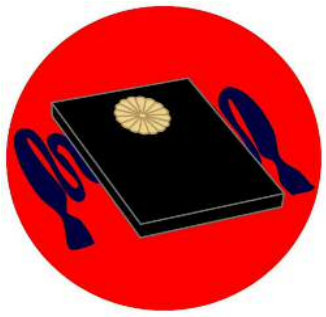
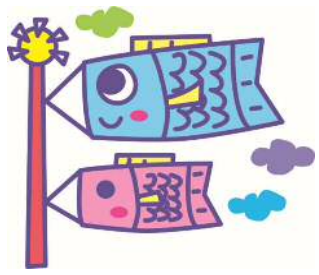
平成２９年５月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
1日 親子煮 **魚型お好みフライ**	**2日** ちゃんこ汁 **シーちゃんタケちゃん**	**3日** 憲法記念日	**4日** みどりの日	**5日** こどもの日
卵の黄身の色の「濃い」「薄い」と栄養価は関係があるのでしょうか。濃い色の黄身のほうが栄養価的には高そうに思われます。でも、黄身の色は、餌に含まれる色素の割合によって異なるもので、栄養価的には関係ありません。卵の殻の色も鶏の種類によるもので栄養価的な差はありません。	ちゃんこ汁の「ちゃんこ」とは、おすもうさんが食べる食事のことで、大きな鍋に魚や肉、野菜などの材料をたくさん入れて作ります。野菜が多く、質のよいたんぱく質もとれるので、力いっぱい取組をするおすもうさんに欠かせない、バランスのとれた食事です。			
8日 大豆のカレー煮 **ミックスジュレ**	**9日** 呉汁 **愛知の肉団子**	**10日** 鶏だんご汁 **ひじきのいため煮**	**11日** 茶わん蒸しスープ **さけのごまよごし**	**12日** きざみきつねうどん **いかのねぎ揚げ**
ミックスジュレにはアセロラとライチのジュレが使われています。ジュレとは、水分の多いゼリーのことを言います。アセロラもライチもビタミンＣが多い果物です。ビタミンＣは、酸っぱい食べ物に多いと思われがちですが、酸っぱさはクエン酸の味です。ビタミンＣは体内で作り出すことができないので、食事からしっかりとることが大切です。	大豆をすりつぶしてペースト状にしたものを呉といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁と言います。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。	日本でひじきが食べられるようになったきっかけは、１９８８年に厚生省（現厚生労働省）が行った日本初の「食物繊維含有量調べ」で第２位になったことです。ひじきと言うと、黒いイメージがありますが、収穫前は濃い緑色がかった褐色をしています。収穫は春に行われます。この時期を過ぎるとかたくなり、食用には向かなくなります。	さけはおにぎりの具などにも使われる人気の魚です。このさけですが「さけ」と呼んだり「しゃけ」と呼んだりしますが、どちらが正しいのでしょうか。手を加えていない生の状態のものを「さけ」、塩漬けなど加工したものを「しゃけ」と呼ぶそうです。	日本は、他の国よりもいかを多く食べる「いか好き」な国です。世界中で獲れるいかのほぼ２分の１を食べていると言われています。いかは、魚や貝とは全く違う見た目をしていますが、いかの祖先は、化石で有名なアンモナイトという貝です。海で自由に泳ぐためにカラを脱ぎ捨て、マントのようなヒレをつけて進化してきました。
15日 豚汁 **さわらの照り焼き**	**16日** ビーフンスープ **鶏肉のから揚げ**	**17日** コーンクリームスープ **ハンバーグのケチャップソース**	**18日** 湯葉のすまし汁 **れんこんサンドフライ**	**19日** 八宝菜 **揚げギョーザ**
豚肉は、幅広い料理に使用され、ハムやソーセージなどの加工食品にも多く使われています。良質なたんぱく質が豊富で、体を作るもとになります。また、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変えてくれる、ビタミンＢ１が豊富です。ビタミンＢ１は疲労回復にも役立ちます。	ビーフンは、米を原料とするめん類の一種です。うるち米を水につけ臼（うす）でひいたものを、熱湯の中に線状に押し出してゆでめんとし、冷水で冷やして乾燥させたものです。形のよく似たものに春雨があります。春雨は緑豆やじゃがいものでんぷんを原料に作られます。	たまねぎは、辛味、甘味、うま味の三拍子がそろい「西洋のかつお節」といわれるほど、西洋料理には欠かせない野菜です。シチューだけでなく、肉じゃがや酢豚など、和洋中いろいろな料理をおいしくしてくれます。たまねぎを切ると涙が出ますが、この、涙を出させる成分には、体の疲れをとってくれる働きがあります。	今日のれんこんサンドフライは、愛知県産のれんこんを使っています。愛知県では特に、尾張西部の愛西市での生産が盛んです。この地域は昔から、木曽川からの豊富な栄養が土に含まれ、れんこんの栽培に適していました。愛知県では新鮮さを保つために、泥つきのまま出荷されます。	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言えば、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。
22日 若竹汁 **てりどり**	**23日** ミネストローネ **焼きそば入りオムレツ**	**24日** 肉じゃが **さばの塩焼き**	**25日** コーンスープ **ミートコロッケ**	**26日** 塩ラーメン **春巻**
若竹汁は、春が旬のわかめとたけのこの吸い物です。たけのこは成長すると、青々とした竹になります。春、この竹の芽が地上にでたばかりのやわらかい時に「たけのこ」として食べます。たけのこをゆでたあと時間がたつと、白いブツブツが出てきますが、これは、体をつくるのに欠かせないアミノ酸の一つで「チロシン」と言います。	ミネストローネはトマトを使った野菜スープです。トマトには昆布や煮干しと同じうま味成分が多く含まれています。うま味が加わることで味に深みやコクが加わり、料理をおいしくしてくれます。そのため、西洋では「トマトの時期には下手な料理はない」ということわざがあるほどです。	じゃがいもは、土の中の茎の部分を食用にします。寒い地域でも栽培しやすく、簡単な調理で食べられるので、江戸時代に何度も発生した飢饉（ききん）の際、じゃがいもによって救われたという記録が残っています。そのため「お助けいも」とも呼ばれたそうです。	とうもろこしの歴史は大変古く、マヤ文明やアステカ文明の時代にはすでに食べられていました。日本には、１６世紀にポルトガル人によって持ち込まれました。日本では、ゆでたり焼いたりして粒のまま食べますが、世界的に見ると、乾燥させ粉にして食べる地域もあります。メキシコのトルティーヤもとうもろこしから作られています。	春巻は、もともと立春のころ新芽が出た野菜を具として作られたところから「春巻」と名づけられました。中華料理の点心のひとつですが、他の国でもたくさん作られています。シンガポールでは、えびのすり身を包んだり、ベトナムでは、米の粉で皮を作ったりします。
29日 けんちん汁 **かつおフライ**	**30日** ビーフシチュー **ツナサラダ**	**31日** 中華スープ **野菜どえりゃー・うー・まー・ぼう**		
けんちん汁は、昔から伝わる郷土料理のひとつで、しょうゆ味やみそ味、汁気のない「けんちん」という料理など日本全国に似たような料理があります。建長寺（けんちょうじ）発祥の精進（しょうじん）料理の名前がなまったという説や、中国から伝わった巻繊（けんちぇん）という料理が元になったという説があります。	マグロやカツオなどの魚のことを英語でツナと言います。マグロやカツオを蒸して、油やスープに漬け、缶に詰めるとツナの缶詰が出来上がります。ツナの缶詰は身がほぐれやすく調理しやすいため、サラダやパスタの具など様々な料理に利用されています。また、缶を開ける前の賞味期限が長いので、保存食としても利用できます。	野菜どえりゃー・うー・まー・ぼうは、瀬部小学校の児童が考えた献立です。いつも食べている麻婆豆腐の豆腐を野菜にかえて、たっぷり野菜を食べられる「どえりゃーうまい」一品です。にらや赤パプリカが入って、いろどり良く仕上がっています。		

中学校用　（学校給食課　南部）