



平成29年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			1日 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も食べられます。フランス料理の代表的なソースです。	2日 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が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。
			5日 呉汁 揚げちくわの鶏とほろ	6日 ワンタンスープ 鶏肉のマリアナソース
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。	ギョーザの皮、シューマイの皮、ワンタンの皮の違いは何でしょう？日本ではどれも原料は小麦粉と塩と水で、それぞれの皮の違いは、大きさと形だけです。ワンタンを漢字で書くと「雲」という字が入ります。スープに浮かぶワンタンが空に浮かぶ雲のように見えたからと言われています。	あじはくせが少なく、うま味が多い魚です。あまりに味がよく日本人から好かれたので「おいしくて参ってしまう魚」と書いて「鰺」という名前がついたと言われています。季節を問わずに獲ることができますが、5～7月に獲れるあじは小型で脂がのっています。	「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特徴があります。皮のまわりに含まれる栄養素は、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどです。秋のじゃがいもの旬の時期は9月から11月ごろになります。	「ひき肉とはるさめの中かいため」は、昨年度の応募献立で、貴船小学校の児童が考えた献立です。春雨は、見た目はビーフンと似ていますが、じゃがいものデンプンなどを原料としてつくった細い半透明のめん状の食品で、中華料理でよく使われます。
12日 すまし汁 さんまの銀紙焼き	13日 関東煮 かつおフライ	14日 マーボービーフン ボイルシューマイ	15日 けんちん汁 さけのおろしだれ	16日 しょうゆラーメン 鶏肉のから揚げ
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。	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？「かつお節という堅い食材のもとになる魚」、それがかつおです。ちなみにかつお節は「世界で最も硬い食材」と言われています。	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。	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。	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いのが鶏肉の特徴です。脂肪分の多くは皮に含まれています。肉と分離しやすいので取り除くことが可能です。また、鶏肉というコラーゲンを思い浮かべるという人も多くいます。特に手羽先の部分に多く含まれています。
19日 そら豆のみそ汁 ていどり	20日 中華飯 えびのチリソース	21日 B・Bカレー フルーツカクテル	22日 冬瓜汁 牛肉コロッケ	23日 五日きしめん ニギスフライ
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。	えびの種類は世界で約3,000種あると言われます。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車えびの仲間です。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。	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。	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いです。成分の95%以上が水分でクセがないので、煮物、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。	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。
26日 鶏だんご汁 お好みはんぺん	27日 わかめスープ いかのごまみそだれ	28日 茶碗蒸しスープ あなごの天ぷら黒酢だれ	29日 牛丼 ひじきサラダ	30日 キャロットポタージュ ピタパン(焼きハム・ポテトサラダ)
鶏だんご汁に入っているしらたきは、固まりきっていないゼリー状のこんにやくを、円筒の細い穴から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、扉がガバツと開く様子をゴマに例えたのではないかという説があります。	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、屋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。	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った、と言われていいます。牛肉には、たんぱく質と脂質が多く含まれています。	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シン目にそって半分に切り分け、ポケット状にパンを開いて、焼きハムやポテトサラダをはさんで食べてください。	

