



平成29年10月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
2日 けんちん汁 さばの鰯紙焼き	3日 八宝菜 揚げギョーザ	4日 秋の味覚汁 ひじきのいため煮	5日 ポークカレー りんごゼリー和え	6日 かきたま汁 ヒレカツ
けんちん汁にはごぼうが入っています。ごぼうは切り方によって食感が大きく変わります。ささがきのように薄切りにすると「しっとり」し、マッチ棒のように切ると「シャキッ」と仕上がります。すりこぎなどで、叩いて割る、たたきごぼうは「しつかり」とした歯ごたえが楽しめます。	八宝菜にはうずら卵が入っています。うずら卵には、殻の表面に黒ずんだ茶色のまだら模様がありますが、これには卵を敵から守るカモフラージュの効果があります。うずら卵の産地は愛知県が全国で約70%を占め、愛知県内でも特に豊橋市が有名です。	秋の味覚汁にはさつまいもが入ります。さつまいもはあさがおの仲間ですが、花が咲くことはめったにありません。しかし、日本の沖縄地方に行くと、畑には花がいっぱい咲いています。花の形はあさがおを小さくしたような形で薄いピンク色をしているものがほとんどです。	カレーライスには給食のメニューの中でも人気の献立ですが、カレーライスが出る日はよくかまずに飲み込んでしまう人が多いようです。かむということは、筋肉の刺激だけでなく、脳の血流を高めることにも効果があり、これによって脳の働きが活発になるようです。よくかんで食べましょう。	鶏の卵の殻には白色や茶色があるのはなぜでしょう。一般的に殻が白色の卵を「白玉」、茶色の卵を「赤玉」と言います。これは、にわとりの羽の色や種類に関係しているそうです。色が違っても栄養価はあまりかわりません。
9日 体育の日	10日 湯葉のすまし汁 キャベツ入りつくね・乾燥ブルーベリー	11日 塩ラーメン 春巻	12日 関東煮 あじブリッター	13日 はくさいとベーコンのスープ 焼きフランクフルト
	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーは目の健康維持によりアントシアニンを多く含み、栄養面でも注目されています。小さな粒の中に甘酸っぱさが詰まっており、ケーキやジャムなどの材料としても人気がある果実です。	塩は主に3つの種類に分けられます。海の水からとれる塩。昔、海だった所が長い年月をかけて岩層をつくり、そこから採れる岩塩。日本にはありませんが、死海やカスピ海などの湖からとれる湖塩。日本で使われる塩は、主に海水を汲み上げ、ろ過したものを煮詰めて作ります。	こんぶはきれいで冷たい海の岩のように生えています。日本では、北海道のほぼ全域と青森県、岩手県、宮城県の太平洋に多く分布しています。カルシウムやミネラルのほか、グルタミン酸と呼ばれるうま味成分を多く含んでいます。今日はうま味を生かして関東煮に使いました。	はくさいやキャベツのように葉が重なって球状になることを結球と言います。はくさいの結球は80~100枚の葉で作られていて、収穫しないままおいておくと、春に菜の花のような黄色の花を咲かせます。また、つぼみのうちに「とう立ち菜」として収穫して食べることができます。
16日 のっぺい汁 さんまのおろしだれ	17日 ちゃんこ汁 いかのかみかみフライ	18日 肉じゃが てりどり	19日 お豆のシチュー ハムサラダ	20日 ご当地赤みその肉うどん かぼちゃ入りかきあげ
さといもは、親いもから子いも、孫いもと増えていくので、縁起が良い食べ物とされています。そのため、おせち料理などのお祝い料理にも使われています。また、もち米や米が貴重だった昔、おはぎやぼたもちを作るときにさといもを混ぜて作っていたと言われています。	いかは陸上で言うとオオカミやライオンのように攻撃的な肉食動物です。長い2本のうでで素早く獲物をとらえ、残りの足や強力な吸盤で獲物を逃がしません。若いころは小さいエビや小魚を食べますが、大きくなって力がつくと、いわしやさんまのような魚を襲って食べます。	てりどりの下味にはしょうがを使います。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ます。初夏に出回る「新しょうが」はみずみずしく香りもマイルドです。しょうがには、肉をやわらかくする辛味成分が含まれていて、体の中で消化されやすくなります。	お豆のシチューには、3つの豆が使われています。1つめは豆腐やみその原料となる大豆です。2つめは、ひよこの形に似てホクホクとした栗のような甘味が特徴のひよこ豆、3つめは形が虫めがねのようにふちより中央が厚い、レンズのような円くてうすいレンズ豆です。	みそは、しょうゆと並ぶ日本の食文化を代表する調味料で、南北に長い日本の地方性が残る調味料です。今日の赤みそは愛知県などでよく使われる、大豆そのものに麴をつけて発酵させる「豆みそ」から作られた赤みそを使っています。
23日 豆乳入りみそ汁 ポテトコロッケ	24日 愛知が香るだんご汁 栗入り筑前煮	25日 すいとん汁 鶏肉の竜田揚げ	26日 八宝湯 白身魚の黒酢だれ	27日 さつまいものポタージュ ハンバーグのデミグラスソース
市販されている豆乳は、青臭さが少なく、健康的なたんぱく源です。脂肪も含まれますが、不飽和脂肪酸と呼ばれ、血管に付着したコレステロールを減らす働きがあります。液体のため、消化吸収がとてよいです。今日はみそ汁に入れて、まろやかに仕上げました。	「愛知が香るだんご汁」には、愛知県産のれんこんやあかもくが入っています。れんこんは主に愛西市で収穫されたもので、食物せんいやミネラルが多く含まれ、体調を整える効果があります。あかもくは千寿草とも呼ばれ、骨を丈夫にするカルシウムや鉄など、ミネラルが豊富な海藻です。	「鶏肉の竜田揚げ」の鶏肉はもも肉を使っています。鶏肉の部位はもも、胸、手羽、ささみなどに分けられます。もも肉は足先からもものつけ根の部分で、脂肪も適度にあります。高たんぱくな鶏肉は、比較的安く買うことができ、家庭でも使いやすい食品です。	黒酢は名前の通り、黒っぽい色をしています。米酢の原料は精米ですが、黒酢の原料は玄米や大麦です。穀物酢や米酢のツンとした香りと酸味の強い味に対して、黒酢は独特なまろやかな香りとコクの風味があります。これは、穀物酢より長く熟成することによるものです。	一般的にデミグラスソースは、小麦粉を香ばしくいって作ったブラウンスソースに、肉と香味野菜を加えてじっくり煮込んで作ります。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、今日のようにハンバーグなどにかけても食べられています。
30日 豚汁 さわらの照り焼き	31日 中華スープ 肉団子	  		
今日の献立は和食のメニューです。日本人の伝統的な食文化である「和食」は平成25年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。昔から実践されてきた和食の組み合わせは、理想的な栄養バランスと言われ、日本人の長寿や肥満防止にも役立っています。	中華スープには干しいたけが入っています。しいたけは日本を代表するきのこです。平安時代には干したものが食用として、貴族の間で食べられていたそうです。しいたけは味と香りに特徴があり、干すことで生のしいたけに比べ、ビタミンDやうま味が増えます。			

