



平成29年11月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		1日 ポトフ ハンバーグのバーベキューソース	2日 シャキシャキれんこんキーマカレー フルーツクリームヨーグルト	3日 文化の日
		ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、肉類、ソーセージとにんじん、じゃがいも、たまねぎなどの野菜を塩、こしょう、ハーブなどで味付けて煮込みます。じっくり煮込むことで野菜のうま味がスープにたっぷりでてきます。これからの寒い季節にぴったりの料理です。	今日のシャキシャキれんこんキーマカレーは浅野小学校の児童が考えた献立です。れんこん、じゃがいも、にんじん、たまねぎをみじん切りにし、ひき肉と一緒に油でいため、カレールーをくわえて煮込みます。れんこんは蓮の地下茎が大きくなったものです。だから、れんこんは根っこではなく茎の部分を食べていることになりませぬ。	
6日 スタミナ汁 白ごまつくね	7日 かきたま汁 あじの南蛮だれ	8日 かぼちゃのみそ汁 そばろ丼	9日 豚骨ラーメン 春巻	10日 コーンクリームスープ ハムカツバーガー
スタミナ汁には豚肉とにんにくが入っています。豚肉は良質なたんぱく質が豊富で、体を作るものになります。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B ₁ が豊富です。にんにくには、アリシンという香り成分が含まれておりビタミンB ₁ の吸収を助けてくれるので、どちらも疲労回復に役立ちます。	卵は私たちの食生活に欠かせないほど身近な食べ物です。卵には、良質なたんぱく質やビタミンAやビタミンB ₂ が豊富に含まれており、これらの栄養素は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割がある皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。風邪を引きやすくなるこれからの時期は、卵と野菜をたっぷり使った料理がおすすめです。	みそ汁はご飯と同様に、日本食にかかせない料理です。みそは大豆、米あるいは麦といった原料に、こうじと塩をくわえて発酵、熟成させたものです。豆みその材料の大豆は、畑の肉といわれるほど栄養が豊富な食べ物です。みそ汁はいろいろな野菜を具にすることで野菜の栄養をとることができ、日本食が健康によいといわれる理由の一つです。	豚の骨を長い時間煮込んでとったスープを豚骨スープといいます。豚骨ラーメンは、このスープをだしに使用して作ったラーメンです。福岡県や熊本県など九州地方でも有名なラーメンが、最近では全国で有名になり気軽に食べられています。今日は給食ならではの味を楽しんでください。	とうもろこしは米や麦と同じイネ科の植物です。中米が原産地と考えられ、コロンブスがヨーロッパへ持ち帰ったことからヨーロッパに広まりました。日本で一般に食べられるようになったのは明治になってからのことです。今日のスープは、とうもろこしで作られるクリームコーンとホールコーンを使用しました。
13日 呉汁 まぐろ漬フライ	14日 肉じゃが てりどり	15日 牛丼 キャベツ入りつくね	16日 豆乳入りみそ汁 さばの照り焼き	17日 秋のすまし汁 三河赤鶏のチキンカツ
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いいます。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。	肉じゃがは日本料理のひとつで、西日本では牛肉、東日本では豚肉を使うのが一般的だそうです。今日の給食では東日本風に豚肉を使用しました。明治時代にビーフシチューのレシピをもとにして日本海軍で作られたものが起源という説があります。じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。	牛丼は、薄く切った牛肉とたまねぎなどを甘辛く煮込み、どんぶりにもったご飯の上のせて食べる、おなじみの料理です。明治時代の文明開化により牛肉を食べる習慣が広まり誕生しました。牛鍋の具や汁をご飯にかけて食べられるようになり、「牛めし」と呼ばれていました。	今日のみそ汁には豆乳が入っています。豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた煮汁を布の袋に入れてこして作ります。大豆には、大豆イソフラボンという成分が入っています。カルシウムの吸収を助けたり、カルシウムが骨から溶けだしたりするのを防ぎます。骨をつくる成長期のみなさんにはかかせない栄養素です。	三河赤鶏は愛知県の三河地方で、美しい自然と水に恵まれた環境の中で育てられます。生育には時間がかかりますが、その分、肉質が良くおいしくなります。今日は、三河赤鶏をチキンカツにして、この地方で好まれている甘みそをかけていただきます。
20日 けんちん汁 ひじきの炒め煮	21日 関東煮 さんまの銀紙焼き	22日 カレーうどん さつまいもコロケ	23日 勤労感謝の日 	24日 中華飯 焼きギョーザ
けんちん汁に入っているごぼうは、食物せんいが多く、便通を良くしてくれるので腸をスッキリきれいに保ちます。また、歯ごたえがあるので、よくかむとこで、唾液がよく出て、消化吸収が良くなり、同時にあごの骨も強くなります。ごぼうの風味は皮に含まれているので、調理をする時は土をきれいに落とし、皮は軽くこする程度にしましょう。	関東煮に入っているこんにゃくは、こんにゃくいもからできています。こんにゃくいもは、こんにゃくの製造に適した大きさになるまで3年もかかります。そして、ただ植えておけばよいのではなく、冬に掘り起こし、春に埋め戻すため、とても手がかかります。	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。カレーだけでなく、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はアリシンという成分で、食べると体の疲れをとってくれる働きがあります。		中華飯の中に入っているうずら卵の栄養価は、にわとりの卵によく似ていますが、ビタミンB群やミネラルが豊富で、100g当たりではにわとりの卵より多く含まれています。うずら卵にある模様をよく見ると、ばらばらで同じ模様のものではないように見えますが、同じメスから生まれる卵はだいたい同じ模様になるそうです。
27日 中華おこげスープ お好みはんぺん	28日 ミートボールのトマト煮込み スパイシーチキングリル	29日 豚汁 じゃがいもとれんこんとたこのゴマがらめ	30日 わかめスープ 白身魚の千リソース	
日本でおこげというと、ご飯をお釜で炊いた時に、お釜の底に焦げ付いたご飯を思い浮かべますが、今日のおこげは、もち米をのばして乾燥させたものです。今日は、中華スープの中におこげを入れて食感を楽しみながら食べてください。	トマトの赤色は、リコピンという成分です。リコピンは生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるといわれています。このリコピンは生のトマトより加工品の方が吸収しやすいことがわかり、加熱するとさらに吸収率が高くなるそうです。今日のようなトマト煮込みの料理は、リコピンを効率良くとることができます。	今日のじゃがいもとれんこんとたこのゴマがらめは奥小学校の児童が考えた献立です。一口大に切ったたこにでんぷんをまぶしたものと、じゃがいもとれんこんを薄く切ったものを油で揚げ、ごまと砂糖、しょうゆみりんの調味料をかためて作ります。	海の中で育つわかめは、長さがおよそ1mから2mにまで成長します。日本の各地で収穫することができますが、波の荒いところで育ったものほどおいしいといわれています。また、わかめは海の中では茶色をしています。熱湯をかけると鮮やかな緑色に変わるのが特徴です。	