



平成30年2月分 学校給食献立あれこれ

月		火		水		木		金	
						1日	ワンタンスープ ピリ辛ビビンバ	2日	ミートボールのトマト煮込み ポロニアステーキ
						<p>ピビンバは朝鮮半島で昔から食べられている混ぜご飯です。今日のピリ辛ビビンバは、ご飯の上に肉ともやしをいためたものと、ほうれんそうとにんじんのナムルをのせて混ぜて食べてください。オリンピックが開催される韓国では、日本と同じく米を中心とした食事をしています。また、ごま、にんにく、唐辛子などが料理に欠かせない食材のようです。</p>		<p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミンCやカリウムなどの栄養がぎっしり詰まっています。特にトマトの赤色はリコピンという成分で、強い抗酸化作用があります。この抗酸化作用は、老化やがんの予防に効果があると言われています。</p>	
5日	豚汁 さけの照り焼き	6日	八宝湯 春巻	7日	ベジタブルスープ ささみフライ	8日	ビーフカレー フルーツカクテル	9日	かす汁 ひじきのいため煮
<p>さけは身が赤く見えるので、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚です。身が赤く見えるのは、えびやかに含まれているアスタキサンチンという赤色の色素が含まれているからです。稚魚のころの身の色は、白色です。川で生まれたさけが海へ行き、えびの仲間のオキアミなどを食べるうちに、赤色の色素によって身の色が赤くなります。</p>		<p>八宝湯の「八宝」とは、「多くの」という意味を表しています。今日の八宝湯は豚肉、えび、いか、うずら卵、はくさい、にんじん、長ねぎ、干しいたけとたくさん入っています。「湯」は中国料理でスープのことを言います。スープにも食材のうま味と栄養が溶け出ていておいしく仕上がっています。</p>		<p>今日のささみフライの衣は、米粉パンで作った米粉パン粉を使っています。米粉パン粉であげた衣は、小麦粉の衣と比べて、カラッと仕上がりが、時間が経ってもサクサクの食感が味わえます。</p>		<p>カレーは18世紀ごろ、インドからイギリスに伝わりました。日本では明治時代にアメリカやヨーロッパの文化を積極的に取り入れたためイギリスからカレーが伝わりました。カレーに小麦粉を混ぜてとろみをつけるようになったのは、イギリスの海軍が揺れる船の中でも食べやすいようにするためだったという説もあります。</p>		<p>今日のかす汁は酒かすを入れた汁です。酒かすは、日本酒の材料となるもろみを絞った後に残る白色の固まりです。酒かすには、アミノ酸やビタミン類などの栄養が豊富に含まれています。体を温める効果や、美肌効果もあり、この時期にぴったりの料理です。</p>	
12日	振替休日	13日	みそけんちん汁 キャベツ入りメンチカツ	14日	カレーソフトめん 焼きフランクフルト	15日	はくさいとベーコンのスープ まぐろナゲット	16日	のっぺい汁 さわらの香味だれ
		<p>けんちん汁の名前は神奈川県鎌倉市にある建長寺の僧が作った精進料理の汁もの「建長寺汁」から「建長汁」へと変わり、それがなまってけんちん汁と呼ばれるようになったという説があります。今日のけんちん汁は、みそを入れてみそけんちん汁にしました。</p>		<p>ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」といい、学校給食向けに特別に開発されためんです。うどんに似ていますが、原料、作り方が違います。うどんは中力粉や薄力粉が使われます。ソフトめんは強力粉を使い、食塩水を加えてこねてめんを作り、一度蒸してから茹でます。そのため、時間が経っても伸びにくいのが特徴です。</p>		<p>はくさいは冬の代表的な野菜のひとつです。一株は何枚の葉でできていると思いますか。答えは、約80~100枚です。冬の寒さに負けないよう、はくさい自身を守るためにたくさんの葉でおおわれています。寒さにたえたはくさいは甘みの成分が増すので、冬のはくさいは甘くておいしくなります。</p>		<p>のっぺい汁は全国各地に昔から伝わる郷土料理です。汁と呼んでいますが、具だくさんの煮込み料理でとろみがあるのが特徴です。のっぺい汁の由来ははっきりとわかりませんが、汁が餅のように粘ることから濃餅（のうへい）と書いた説や粘りを意味する「ぬっぺい」がなまったなどの説があります。</p>	
		19日	トックク 魚の韓国風から揚げ	20日	いちみんのほっこり汁 ねぎ入りオムレツ	21日	だいごんのとぼろ煮 いかの竜田揚げ	22日	沢煮わん 高野豆腐の含め煮
<p>今日の給食の、「魚の韓国風から揚げ」は、奥小学校の児童が考えた献立です。白身魚に衣をつけて揚げものに、いためたたまねぎと、しょうゆ、さとう、一味唐辛子、酢、ごま油で作ったたれをかけました。「トックク」は、現在オリンピックが開催されている韓国にちなんで献立で、トックは餅、ククは汁を意味しています。韓国風の料理を味わって食べてみてください。</p>		<p>今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。一宮市で生産された、卵、だいごん、ねぎを使っています。また、「切干しだいごんのぼんずサラダ」は、貴船小学校の児童が考えた献立です。切干しだいごん、かに風味かまぼこ、えだまめにぼん酢とごま油を混ぜ合わせて作りしました。</p>		<p>いかはうまみ豊かで、味にくせがなく、和風、洋風、中華風と幅広く料理に使われます。日本は世界で有数のいかの消費国で、最も一般的なすめいかの他、やりいか、けんさきかなど様々な種類が流通しています。今日の給食では、しょうゆで下味を付けた、あかいかにてんぷんを付けて竜田揚げにしました。</p>		<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させてつくる保存食です。冬に豆腐を外に置きっぱなしにしてしまったところ、偶然に製法が発見されたと言われています。今日は高野豆腐をだし汁で煮ました。煮汁がよくしみこんでいる高野豆腐を味わって食べてください。</p>		<p>ポトフは、フランスの家庭料理で、野菜と肉をじっくり煮込んで作り、「火にかけた鍋」という意味があります。日本では煮込み料理として、スープと具材と一緒に食べるのが一般的ですが、フランスではスープと具を分けて盛り付け、具は塩やマスタード、ブラックペッパー、チーズなどを付けて食べているようです。</p>	
26日	みそ汁 てりとり	27日	ちゃんこ鍋 和風コロッケ	28日	豚骨ラーメン 揚げギョーザ				
<p>今日のみそ汁はねぎが入っています。ねぎは大きく分けると、白ねぎとも呼ばれる、白い部分が多い「根深ねぎ」と、「葉ねぎ」と呼ばれる緑色の部分が多いものがあります。ねぎは昔からかぜを引いた時に食べるとよいと言われています。それは、ねぎの独特の辛味成分が体を温め、血行を良くしたり、消化液を出しやすくする効果があるからです。</p>		<p>ちゃんこ鍋の「ちゃんこ」はおすもうさんの作る料理のことです。ちゃんこ鍋には肉や魚の他に野菜をたくさん入れ、味付けや具材に決まりはないようです。鶏からだしをとったり、白星に見立て、肉団子を入れることが多いようです。今日の給食のちゃんこ鍋には、豚肉、えび団子やたくさんの野菜が入っています。</p>		<p>ギョーザは、焼きギョーザ、揚げギョーザ、水ギョーザと、いろいろな調理の方法で食べられています。中国では約2千6百年前からギョーザを食べていたそうです。日本人で最初にギョーザを食べたのは江戸時代の水戸黄門(徳川光圀)と言われています。日本で広く食べられるようになったのは戦後のことです。</p>					