



# 平成30年3月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			<b>1日 野菜スープ</b> まぐろのりんごソース りんごの表面を見ると、ツヤツヤしているものがあります。このツヤツヤの正体は、りんごそのものが持つ自然の「ろう物質」で、乾燥を防ぎ鮮度を保つ役割をしています。また、さわるとベタベタしているものがありますが、これは「油あがり」という現象で、熟すにつれて表面に出てくるため、りんごがおいしくなった目安になります。	<b>2日 千キンカレー</b> フルーツクリームヨーグルト ヨーグルトは、牛やヤギが家畜化され、生乳が利用されるようになった頃から作られていたと考えられています。皮袋などに入れておいた生乳に、偶然乳酸菌が入り、発酵して固まったものが、風味よくミルクそのままよりも日持ちがよいことから、広まっていったようです。その後、世界各地でさまざまな特色あるヨーグルトが作られるようになっていきました。
			<b>5日 桜のすまし汁</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> 今日は3年生の卒業をお祝いする献立です。事前に3年生の生徒に調査した「卒業前に食べたい好きな料理」で第1位になったのが「鶏肉のから揚げ」です。いつものから揚げよりも少しボリュームアップしています。3年生のみなさんは給食を食べるのがこれで最後となります。9年間の給食の思い出を振り返りながら味わって食べて下さいね。	<b>6日 卒業式</b> 
<b>12日 スタミナ汁</b> <b>あじのかレー風味フライ</b> スタミナ汁には、にんにくが使われています。にんにくは、香り成分のアリシンを含んでいます。ビタミンB <sub>1</sub> の吸収を高める作用があり、スタミナアップの効果が期待できます。豚肉に多く含まれているビタミンB <sub>1</sub> は、糖をエネルギーに変える役割を持ち、疲労回復に役立ちます。国内では、青森県でおよそ7割を生産しています。	<b>13日 中華飯</b> <b>愛知のキャベツ入り揚げギョーザ</b> 今日の揚げギョーザには、愛知県で生産されたキャベツが使われています。愛知県は、全国でも1位2位を争うほどキャベツの生産がさかんで、県内だけでなく全国各地に出荷されています。その生産の歴史は日本で最も古く、明治時代に名古屋市近郊で始まり、多くの優良な品種が作られてきました。現在は、東三河地域で多く生産されています。	<b>14日 すいとん汁</b> <b>ヒレカツ</b> すいとんの歴史は長く、室町時代の書物に書かれています。江戸時代から戦前には、すいとん専門の屋台や料理店があり、庶民の味として親しまれていたようです。全国で見られる料理ですが、地方によってさまざまな呼び名があります。また、同じ地域でも家庭ごとにそれぞれの味付けがあります。日本以外のアジアの国でもすいとんに似た料理が食べられています。	<b>15日 豆乳なべ</b> <b>ひじきのいため煮</b> 豆乳は、大豆と水を使って豆腐を作る時に、にがりなどの凝固剤を加えて固める前の液体です。豆腐と同じく奈良時代に中国から日本に伝わったとされています。中国では朝食の時によく飲まれているそうです。独特の豆臭さや渋みがあるため、日本ではなかなか普及しませんでした。加工技術の向上などにより飲みやすくなり、消費量が増加しました。	<b>16日 沢煮わん</b> <b>てりどり</b> 沢煮わんに入っているこんにやくの原料は、こんにやくいもです。原産地はインドシナ半島と言われ、現地ではその形から「象の足」と呼ばれるそうです。日本には、縄文時代にすでに伝わっていたという説があります。しかし、安定した栽培法が確立されたのは、昭和30年頃のことです。それまでは経験と運ませの栽培だったため「運玉」と呼ばれていたそうです。
<b>19日 ペンネのナポリタン</b> <b>焼きフランクフルト</b> ペンネのナポリタンには、トマトケチャップとトマトピューレが入っています。トマトには生で食べる生食用とケチャップなどの原料になる加工用があります。生食用は、露地やハウスで栽培され、年中収穫できます。加工用は旬の夏のみ露地で栽培され、完熟の状態に収穫します。そのため、完熟前に収穫される生食用と比べて栄養が豊富に含まれています。	<b>20日 焼きそば</b> <b>ポテトのホイル包み</b> 焼きそばに使われているオイスターソースは、カキを原料としたソースです。独特の風味とうま味があり、 <sup>かんかん</sup> 広東料理をはじめとする中国料理で使われています。1888年に広東省の料理店でカキのスープを作っていたところ、うっかり火を消し忘れ、気づいた時にはなべ底に濃厚な液体がたまっていました。それを口にすると非常においしかったため、ソースを作ることになったそうです。	<b>21日 春分の日</b> 	<b>22日 豚汁</b> <b>いわしの梅煮</b> 今日の豚汁にはごぼうが入っています。ごぼうは風味と食感が良く、煮物やきんぴら、サラダなど調理法によって様々な味わいが楽しめます。しかし、ごぼうを食用としているのは、日本のほか、台湾や朝鮮半島などの一部だそうです。ごぼうを水にさらすと水が茶色になりますが、これはよごれではなく、クロロゲン酸というポリフェノールが水に溶け出したものです。	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>1年間の給食を ふりかえろう</b>            学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。         </div>