



令和元年6月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
3日 豚汁	キャベツ入りつくね	4日 とうがん汁	めひかりの香味フライ	5日 沢煮わん	たこのから揚げ	6日 肉じゃが	ていどり	7日 コーンクリームスープ	スラッピージョー
豚肉は、たんぱく質が豊富で体を作るもとになる食品です。今日の豚汁のような汁物のほか、いため物、焼き物、煮物など幅広い料理に使用されます。豚肉にはビタミンB群が含まれており、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える役割や、疲労回復に役立つ効果があります。		めひかりは、海の深いところに生息している深海魚で、光に反射し目が光って見えることからこの名前がついたと言われています。身はフワフワとした食感で柔らかく、臭みも少ないため、食べやすい魚です。味はたんぱくですが栄養価が高く、フライやから揚げ、干物などにして食べられることが多いです。		6月4日から10日は歯と口の健康週間です。みなさんは、ひとくち何回くらい噛んで食べていますか？よく噛むと唾液がたくさん出て、虫歯の予防につながり、歯やあごも丈夫になります。今日の給食では噛みごたえのあるたこが登場します。よく噛んで食べましょう。		じゃがいもといえば、炭水化物が多く含まれているイメージがあると思いますが、実はビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに守られているため熱に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。		今日のコーンクリームスープには牛乳が使われています。牛乳には多くのカルシウムが含まれており、成長期であるみなさんに必要な栄養素の一つです。カルシウムの役割は骨や歯を作る材料になるだけでなく、心臓を規則正しく動かしたり、イライラをしずめたり、血液が固まるのを助けたりするために必要です。	
10日 みぞけんちん汁	ひじきのいため煮	11日 わかめスープ	ビビンバ	12日 関東煮	さばの塩焼き	13日 スーミータン	春巻	14日 塩ラーメン	鶏肉のから揚げ
ひじきは、わかめ・のり・こんぶなどと同じく、海そうです。日本人は、古くは縄文時代のころから海そうを食べ、不足しやすい「カルシウム」を、海そうから補っていたようです。低カロリーでミネラルが豊富なひじきは、汁物や煮物、サラダにと幅広く使われる食材です。		わかめは部位によって呼び方が異なります。葉の部分をわかめ、茎の部分を茎わかめ、根本の部分をめかぶといひます。とれたてのわかめは、濃い茶色で、ゆでると鮮やかな緑色になります。長く保存できるように、とってすぐにゆでて、塩をまぶす保存方法もあります。		こんにゃくは、こんにゃくいもというものの一種からできています。こんにゃくいもは、11月から1月に収穫されますが、製造に適した大きさになるまでには3年もかかります。3年間ただ植えておけばよいのではなく、毎年冬に掘り起こし、春に埋め戻さなければいけないので、こんにゃくいもの栽培にはとても手間がかかります。		今日のスーミータンには、にんじんが使われています。にんじんは、きれいなオレンジ色で、給食では欠かせない食材の一つです。普段食べているのは地中に伸びている部分です。にんじんの花は、白い小さな花がびっしりと半球状に咲いていて線香花火のような見た目をしています。		給食のなるとは、切り口が渦巻き模様になるように、トマト色素で赤くした魚のすり身を、白いすり身で巻いて作ったかまぼこです。なるとは地域により様々な違いがあり、九州地方では赤地に白い渦巻き模様のもを使用したり、北海道や東北地方では、赤地に白と緑の渦巻き模様という3色使いのものがあります。	
17日 スタミナ汁	肉団子	18日 牛丼	ポテトコロッケ	19日 茶わん蒸しスープ	ヒレカツ	20日 湯葉のすまし汁	さんまの銀紙焼き	21日 ミネストローネ	ハンバーグのレモンソース
今日のスタミナ汁には、だいこんが使われています。だいこんは、1年中食べられていますが季節によって、春だいこん、夏だいこん、秋冬だいこんなどに分けられます。今の季節の春だいこんは、少し辛味があり、みずみずしいのが特徴です。		今日の牛丼にはしめじが使われています。しめじは味にくせがなく、和食、洋食、中華など、いろいろな料理で使いやすい食材です。味がたんぱくながらもうまみがあるのが特徴です。人口栽培で改良され、味がよく食べやすいきのことして、広く使われています。しめじには、カルシウムの吸収率を上げるビタミンDも含まれています。		今日の茶わん蒸しスープには卵が使われています。卵の殻の色には白や赤などの色がありますが、その色の違いによって栄養や味に違いがあると思いますか。実は、卵の殻の色と、栄養や味には関係はないと言われています。殻の色の違いは、にわたりの種類の違いが大きく、その他には環境、エサの影響もあると言われています。		さんまは、青魚の仲間です。青魚は血液をサラサラにしたり、血液中の中性脂肪を減らす働きがあるとされています。その他にも成長に必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが含まれており、成長期に食べてもらいたい食材の一つです。		ミネストローネはトマトを使ったスープです。トマトには昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれ、熟していくほどその含有量は増えていきます。うま味が増えることで味に深みやコクが増し、料理をおいしくしてくれます。そのため、西洋では「トマトの時期には下手な料理はない」ということわざがあるほどです。	
24日 京風みぞ汁	あじの南蛮だれ	25日 ソフトめんミートソース	コーンフライ	26日 春雨スープ	夏を乗り切れ！スタミナ丼	27日 ベジタブルスープ	れんこんサンドフライ	28日 138カレー	愛知のいちごせりー和え
あじの南蛮だれには、酢が使われています。酢は、料理に酸味をつけて食欲を増すとともに、魚の小骨を柔らかくしたり、保存性を高めたりするなどの効果があります。酢の原料はさまざま、米、大麦などの穀類を使った穀物酢、くだものを使った果実酢などがあります。今日の南蛮だれには穀物酢が使われています。		さやえんどう、グリーンピース、えんどう豆は、同じ植物で、成長過程や食べられる部分によって名前が異なります。えんどう豆を早採りしたものでさやごと食べられるものを「さやえんどう」、その後、少し大きくなったものを「グリーンピース」、そして、成熟したものを「えんどう豆」と言います。		「夏を乗り切れ！スタミナ丼」は浅井中学校の生徒が考えた献立です。暑い夏にスタミナをつけるために、豚肉やにんにく、なすを使った献立を考えてくれました。なすは、夏に収穫される野菜のひとつです。なすは体を冷やす効果があるので、暑くなるこれからの時期にぴったりの食材です。		今日のれんこんサンドフライは、愛知県愛西市で生産されたれんこんを使っています。れんこんは、低く湿った土地を好み、水害に強い作物として昔から愛西市で栽培されています。ハウスでもれんこんが作られ、ほぼ1年中出荷しています。		今日は「愛知を食べる学校給食の日」にちなんで、138カレーに愛知県産の切干しだいこんを使用しています。切干しだいこんは、秋の終わりから冬に収穫しただいこんを細く切り、天日干しし、乾燥させます。太陽の光を浴びることで甘味がさらに増し、栄養価も高くなります。	