



平成31年4月分 学校給食献立あれこれ



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|---|------------------|---|--------------------|--|----------------|--|--------------------|--|--------------------|
| 8日 | マーボー豆腐 | 9日 | 中華スープ | 10日 | 桜のすまし汁 | 11日 | みそけんちん汁 | 12日 | ビーフシチュー |
| | 揚げギョーザ | | 豚肉と野菜の黒酢あん | | てりどり | | あじのカレー風味フライ | | 愛知のみかんゼリー和え |
| 中国では紀元前から食べられていたと言われるギョーザですが、日本で一般に食べられるようになったのは昭和に入ってからと意外に新しい食べ物です。日本では副食として食べられていますが、中国では水ギョーザを主食として食べる人が多いようです。また、トルコやブラジルなどさまざまな国にギョーザと似た料理があり、それぞれの国で親しまれています。 | | 今日の豚肉と野菜の黒酢あんには、黒酢のほかりにんご酢が使われています。酢は最古の調味料と言われ、紀元前5000年ごろには存在していたとされています。歴史が古いこともあり、酢の種類はおよそ4000もあるそうです。世界には、はちみつやバナナから作られたものもあります。日本でよく使われているのは、米や小麦などの穀物を原料とした穀物酢です。 | | 桜のすまし汁は、桜の形のかまぼこが入った春らしいひと品です。かまぼこは練り製品です。練り製品は、白身魚をすりつぶして塩などを加え、形を整えてから蒸したり焼いたりして作られるもので、さまざまな形のものがあります。富山県では、細工かまぼこという、鯛や鶴などをかたどったり縁起物に見立てたりしたものを祝い事の時に配る風習があります。 | | 今日のみそけんちん汁には、さといもが入っています。さといもはひと株でたくさん収穫できます。ひとつの親いもからたくさんのいもがで、それぞれ子いも、孫いもに分けられます。その様子から子孫繁栄を願って正月料理にも使われます。みなさんが普段食べているさといもは、ほとんどが子いもか孫いもです。 | | 愛知のみかんゼリーは、愛知県蒲郡市でとれたみかんを使用しています。蒲郡市は温暖な気候で、三河湾と山に囲まれた水はけのよい地形のため、みかん栽培に適しています。蒲郡市では江戸時代からみかんが栽培されていたようです。今日は愛知のみかんゼリーを、ナタデココやフルーツといっしょに和えました。 | |
| 15日 | 呉汁 | 16日 | 肉じゃが | 17日 | 春雨スープ | 18日 | 沢煮わん | 19日 | 豚骨ラーメン |
| | 照り焼きハンバーグ | | さばの塩焼き | | 焼き肉丼 | | 鶏肉の竜田揚げ | | 春巻 |
| 今日の呉汁には大豆で作られた3つの食品が使われていますが、なにか分かりますか？大豆をすりつぶした大豆ペースト、豆腐、みそです。日本には、大豆を使った食品がたくさんあります。大豆の絞汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めた豆腐、さらに、豆腐を揚げた油揚げや厚揚げ、がんもどき、豆腐を乾燥させた高野豆腐などが作られます。この大豆を使った食品の種類の豊富さは、長い時間をかけて育まれた日本の大切な食文化です。 | | 今日は肉じゃがに使われているたまねぎについてのお話です。たまねぎは中央アジアが原産とされ、数千年前には栽培されていたそうです。日本では本格的に栽培されるようになったのは明治時代と言われています。たまねぎは生のままだと辛みがありますが、加熱することで甘みが出ます。また、うま味成分が含まれており、和風・洋風・中華風などいろいろな料理をおいしくしてくれます。 | | 今日の給食には、2種類のきのこが使われています。春雨スープの干しいたけと焼肉丼のエリンギです。日本には、食用とされているきのこはおよそ100種類あると言われています。食用としての歴史は古く、日本では縄文時代にはきのこを食べていたという説があります。日本人とこの関わりは深く、奈良時代の万葉集にきのこを詠んだ歌が収録されています。 | | 今日の沢煮わんには、しろしょうゆという愛知県発祥のしょうゆが使われています。普通のしょうゆは大豆と小麦が半々の割合で作られていますが、しろしょうゆはほとんどが小麦で作られています。名前のおり色はうすく、ほんのりと甘い味わいがあり、独特の香りがあります。料理に濃い色がつかないため、食材の色をいかした上品な仕上がりになります。 | | 今日の豚骨ラーメンに入っているきくらげは、名前に「くらげ」とついていますが、海にいるくらげのことではなく、実はきのこの仲間です。コリコリとした食感がくらげに似ていることから名づけられたと言われています。味は淡白で、いため物やスープなど、おもに中華料理で使われることが多い食材です。現在は、ほとんどが人工栽培され、乾燥させた干しきくらげが出回っており、生のものはあまり見かけません。 | |
| 22日 | 豚汁 | 23日 | 春キャベツのスープ | 24日 | すいとん汁 | 25日 | B・Bカレー | 26日 | 卵とじ/フトムン |
| | ひじきのいため煮 | | ケチャップ入りオムレツ | | ポテトコロッケ | | 春の彩りサラダ | | まぐろ漬けフライ |
| 今日の豚汁に使われているみそは赤みそです。みそは、飛鳥時代に中国から伝わったとされています。戦国時代には武士の栄養食となり江戸時代には「医者に行くならみそ屋へ行け」、「みそ汁は朝の毒消し」、「みそ汁は不老長寿の薬」などのことわざがあったほど、体に良い食材とされ、庶民の間でも広く使われるようになりました。 | | キャベツは1年中出回っています。が、季節によって違いがあります。この時期に出回る春キャベツは、冬のものより葉の巻き方がゆるめで、みずみずしくてやわらかく、甘みがあるのが特徴です。今日は、春キャベツをウインナーやたまねぎ、じゃがいもなどとともにもコンソメ仕立てのスープにしました。味わって食べましょう。 | | すいとんの歴史は長く、戦前には、すいとん専門の屋台や料理店が多くあり、庶民の味として親しまれていました。全国で見られる料理ですが、地方によって「ひつつみ」、「とってなげ」など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。 | | 春の彩りサラダには、春が旬のアスパラガスが入っています。アスパラガスは、ひとつの株から何本も芽が出てくることから、ギリシャ語の「たくさん分かれる」という言葉を語源として名づけられたそうです。日本での昔の呼び名は「オランダキジカクシ」と言います。これは、成長すると細かく切れた葉に見える枝が、キジが隠れるほど生い茂ること由来しているそうです。 | | 卵を割ったときに見える白いひものような部分を「カラザ」と呼びます。卵黄を卵の中心に固定させ、外からの衝撃から守るハンモックのような役割をしています。またこのカラザには、抗がん作用があるとされる物質が含まれているので、取りのぞかずに食べるとよいです。給食では一宮市千秋町浮野でうまれた卵を使っています。 | |

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

