



月	火	水	木	金
				1日 中華飯 春巻 今日の中華飯には、うずら卵が入っています。うずらは古くから世界各地に生息しており、古代エジプトの壁画にも残されています。日本でも、古事記や万葉集に記述されており、江戸時代には鳴き声を楽しむために飼育されていたそうです。愛知県豊橋市は全国一のうずら卵の生産量を誇ります。
4日 振替休日 	5日 スタミナ汁 ひじきのいため煮 今日のスタミナ汁にはにんにくが使われています。にんにくは、古代エジプトでは薬として、古代ギリシャでは香辛料としても利用されていたそうです。また、古代ローマでは労働者や兵士に食料として与えられていたと言われています。日本へも古くから伝わっていましたが、当初は薬として使われ、料理に使われることはほとんどなかったそうです。	6日 ベジタブルスーフ ポロニアステーキ ポロニアステーキは豚肉などを原料に作られています。豚肉はさまざまな料理に使われるだけでなく、ハムやソーセージなどにも加工されます。良質なたんぱく質が豊富に含まれ、おもに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B1が豊富です。ビタミンB1は疲労回復にも役立ちます。	7日 愛知の八丁みそちゃんぽん 揚げギョーザ 愛知の八丁みそちゃんぽんは北方小学校の児童が考えた献立です。ちゃんぽんと言えば、長崎が有名ですが、今日は愛知で誕生した八丁みそを使っています。江戸時代に岡崎城から西へ八町（およそ870メートル）の所にあった八丁村でみそが作られていたことから、この地で作られたみそを八丁みそと呼ぶようになったそうです。	8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 れんこんは、湿った土地を好み、水害に強い作物です。愛知県愛西市の土壌は、れんこん栽培に適しており、昔から生産がさかんです。現在はハウスでも栽培されるため、ほぼ1年中出荷されます。今日は、キーマカレーにれんこんを入れました。いつものキーマカレーとは違う、シャキシャキした食感を楽しんでください。
11日 のっぺい汁 さけのきのこあんかけ のっぺい汁は、地域によって呼び名や食材が少し違いますが、全国各地に昔から伝わっている料理です。季節の野菜などをたくさん使い、とろみをつけて仕上げるのが特徴です。新潟県では、さといもで自然なとろみをつけることもあるようですが、他の地域では片栗粉や葛粉などを使います。大なべでたくさん作り、集会やお祭りなどで食べられることもあります。	12日 ホワイトシチュー チーズバーガー スープやシチューなどに欠かせない野菜と言えばたまねぎです。辛味、甘味、うま味がそろい「西洋のかつお節」と言われることもあります。今日のホワイトシチューにも使われています。たまねぎを切ると涙が出ることがありますが、この涙を出させる成分には体の疲れを取る働きがあります。	13日 茶わん蒸しスーフ 手巻きご飯 (いかスティック) 今日の茶わん蒸しスーフには、みつばが入っています。みつばのさわやかな香りには食欲増進のほか、気持ちを落ち着かせる作用があります。中国や日本などでは古くから野生種を食用としてきました。日本で栽培の記録が残っているのは、江戸時代以降です。愛知県では特に、尾張南部で水耕栽培がさかんです。	14日 愛知が香る団子汁 三河赤鶏のチキンカツ 今日は「愛知の旬を食べる学校給食の日」です。愛知が香る団子汁には、愛知県産のれんこんとアカモクを使った団子が入っています。三河赤鶏のチキンカツは、愛知県三河地方の、美しい自然に囲まれた環境で時間をかけて育てられた三河赤鶏を使ったカツです。今日は、甘みそをかけていただきます。	15日 中華スーフ 焼肉丼 今日の中華スープと焼肉丼には、にんじんが入っています。にんじんは、緑黄色野菜で、カロテンという栄養素を多く含みます。カロテンには、皮膚や粘膜を強くする働きがあり、風邪を引きやすい季節には特に積極的にとりたいた野菜のひとつです。また、温かみのあるオレンジ色は料理にいろどりを添え、食欲を増進効果があるとされています。
18日 豚汁 さばの塩焼き 今日の豚汁にはごぼうが入っています。ごぼうの切り方にはいくつかありますが、今日の豚汁は「ささがき」という切り方をしています。これには、ごぼうを回しながら細く切っていく方法です。給食では、野菜の切り方を料理に合わせて変えているので、毎日の給食で野菜の切り方にも注目してみてください。	19日 鶏団子汁 とびうおパークフライ とびうおは、脂肪分が少なくたんぱくな味で塩焼きやフライなどで食べられます。敵から逃れたり、船などに驚いた時に水上に飛び出し、ひれを広げて飛ぶことから、とびうおと呼ばれるようになりました。九州や日本海側では「あご」の別名で呼ばれ、「あごだし」としてだしの材料に利用されることもあります。	20日 五目あんかけうどん さつまいもコロッケ コロッケの起源は、フランス料理の「クロケット」が明治時代に日本に伝わり、材料や作り方が変化したものという説があります。大正時代にはビーフステーキよりも高価だったこともあったそうですが、今では家庭で気軽に食べられる料理になりました。今日は、じゃがいもではなくさつまいもを使った甘みのあるコロッケです。	21日 じゃがいものカレー煮 てりとり じゃがいもは紀元前から食べられていたそうです。原産地とされるアンデスの高地では、今でもじゃがいものもとになった野生種が残っています。中央アンデス高地では昔から、昼と夜の寒暖差を利用して「チューニヨ」という、じゃがいもを乾燥させた保存食が作られています。日本でも北海道や東北を中心に同じようなものが作られ「しばれいも」と呼ばれています。	22日 秋の味覚汁 キャベツ入りつくね 今日の秋の味覚汁には、今が旬のさつまいもが入っています。みなさんは、さつまいもの花がどんな形か知っていますか？実は、さつまいもはあさがおの仲間ですが、日本では気候の条件により、沖縄を除いては咲くことはめったにありません。花はあさがおを小さくしたような形で薄いピンク色をしているものがほとんどです。
25日 吉野汁 さんまの銀紙焼き みなさんは、さんま漁がどのように行われるか知っていますか？さんま漁は夜に行われます。さんまは光に集まる習性があるため、海に向かって強い光を当てると、さんまが船のまわりに集まってくる。それをそのままですくい上げます。今日は、漁師さんがとってくれたさんまを銀紙焼きにしました。	26日 春雨スーフ 鶏肉のから揚げ 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどからとったでんぷんを原料として作られます。今日のようにスープに使うだけでなく、いため物や春巻の具などさまざまな料理に使われます。発祥は中国ですが、アジアで広く使われており、さまざまな名前が呼ばれています。日本では、半透明の糸のような見た目が、春にふりそそぐ雨に似ていることから名づけられたそうです。	27日 牛肉とわかめの韓国風スーフ ビビンバ 今日のビビンバには、ごま油が使われています。ごま油の歴史は古く、あぶら採取するために使われた最初の植物であると言われています。古代エジプトではミイラの保存に、はちみつとごま油を混ぜた液体を使ったり、美容のために使われていたそうです。日本では、仏教とともに広められ、江戸時代には生産がさかになりました。	28日 ペンネのナポリタン コーンフライ 今日の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。加工用は旬である夏に露地で栽培され、完熟の状態で収穫します。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。	29日 湯葉のすまし汁 肉団子 みなさんは湯葉が何から作られているか知っていますか？湯葉は大豆から作られています。大豆から作られる豆乳を温めると、表面にうすい膜ができます。それを竹ぐしなどで引き上げたものが生湯葉で、生湯葉を乾燥させたものが干し湯葉です。古くから京都府や栃木県の日光などで製造されています。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

