



令和元年 5月分 学校給食献立あれこれ



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|---|----------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|--|-------------|
| 6日 | 振替休日 | 7日 | みそ汁 | 8日 | トマトと卵のコンソメスープ | 9日 | ハヤシチュー | 10日 | 鶏肉とだいごんの煮物 |
| | | さわらの照り焼き | | 鶏肉とほたてのクリーム煮 | | お豆のサラダ | | ミンチカツ | |
| | | さわらは漢字で書くと、魚へんに春と書き、俳句では春の季語となっています。日本近海ではほぼ1年中とれますが、春先から初夏にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海など日本近海にやってきて、たくさんとれることから春を連想したようです。寒い冬の時期にとれるものは身がしまり、脂がのって「寒ざわら」と呼ばれます。 | | トマトは中南米アンデス高地が原産と言われ、日本に入った17世紀ごろは観賞用だったそうです。食用にされ始めたのは明治時代で、本格的に栽培が始まったのは昭和に入ってからと言われています。ヨーロッパには「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ほど栄養が豊富です。今日は愛知県産のトマトを使用しています。 | | お豆のサラダには、大豆とえだまめが使われています。大豆とえだまめは同じ種類の豆で、大豆になる前の未成熟な状態で収穫されるのがえだまめです。ただし、大豆として収穫するのに適した品種と、えだまめとして収穫するのに適した品種があります。近年の日本食ブームの影響で、外国でも「エダマメ」で通じることもあります。 | | 古くから日本中で栽培されてきただいごんは、各地の気候風土に合わせてさまざまな形や色、大きさのものが育てられてきました。給食で使われるのは、市場で最も多く出回っている青首だいごんです。だいごんはくせがないためどんな料理にも合いますが、先のほうは辛みが強いので汁物などに使い、葉に近いほうは甘みがあるためだいごんおろしやサラダに使われます。 | |
| 13日 | 茶わん蒸しスープ | 14日 | 豆乳入りみそ汁 | 15日 | ポークカレー | 16日 | はくさいとベーコンのスープ | 17日 | きざみきつねうどん |
| かつおの漁師フライ | | 揚げじゃがいものどぼろ煮 | | ハート型杏仁のフルーツ和え | | ポロニアステーキ | | 鶏天の甘酢あん | |
| かつおは古くから日本で食べられていました。傷みが早いので堅くなるまで干してから食べられ、身がかたいことから「かたうお」と呼ばれ、それが変化してかつおになったという説があります。漢字では、魚へんに堅いと書きます。今日のかつおの漁師フライは、漁師の船上でのまかない食です。しょうがと砂糖で下味をつけることで揚げてもパサつかずやわらかに仕上がるように工夫されています。 | | じゃがいもは土の中で成長するので、普段私たちが食べている部分は根だと思いかもかもしれませんが、実は「地下茎」と呼ばれる、茎にでんぶんがたまって大きくなった部分です。日本でじゃがいもの生産が最もさかんなのは北海道です。たくさん品種が作られ、味や色もさまざま、紫色のものもあります。給食で使われているじゃがいもは、煮くずれしにくい「メイキン」という品種です。 | | 給食のカレーは、カレールウだけでなくトマトケチャップやソース、コンソメ、チャツネなどの調味料を使って仕上げています。チャツネとは、野菜や果物に香辛料を加えて煮込んだり、漬けるなどして作るソースです。インド料理によく使われるもので、甘いものや辛いものなど味はさまざま、カレーに使用することで味に深みを出しています。 | | はくさいとベーコンのスープにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、栄養が豊富で、くせがないので食べやすい野菜です。ブロッコリーには小さな緑色のつぶがたくさんついていますが、これはひとつひとつが花のつぼみです。そのため、収穫せずにおくと黄色い花がたくさん咲きます。愛知県では、田原市などで生産がさかんです。 | | 鶏天の甘酢あんは浅井中学校の生徒が考えた献立です。甘酢あんの赤パプリカが色合いを引きだしています。パプリカはピーマンの一種ですが苦味はあまりなく、甘みがあるのが特徴です。赤だけでなく黄やオレンジなどあざやかな色が多く、料理に使うことで彩りがよくなります。赤やオレンジなどのあたたかみのある色を料理に取り入れると食欲の増進効果があると言われています。 | |
| 20日 | さつまい | 21日 | チンゲンサイと豆腐のスープ | 22日 | 中華スープ | 23日 | コーンクリームスープ | 24日 | えびしんじょうの吸い物 |
| ハンバーグのおろしソース | | あじのから揚げ香味だれ | | 豚肉とキャベツの甘辛みそいため | | ホットドッグ | | 一宮の野菜コロッケ | |
| さつまいもの表面に、手でさわると粘り気のある黒いしみのようなものがついていることがあります。これは「ヤラピン」と呼ばれるさつまいも特有の成分です。ヤラピンは食物繊維と協力し、お腹の調子を良くして、胃腸の健康を保つ作用があると言われています。さつまいも全体に含まれていますが、特に皮の部分に多く含まれるため、皮ごと食べると効率よくとることができます。 | | チンゲンサイが日本に入ってきたのは、日中の国交が回復した1972年以降のことです。当時、いろいろな野菜が中国から入ってきました。味や食感が日本人の好みに合い、中華料理だけでなく和風・洋風料理にも広く使われることからチンゲンサイが最も普及しました。現在では日本各地で作られています。愛知県では安城市や田原市などで生産が盛んです。 | | キャベツの祖先の植物は、丸ならず葉が広がった状態のものでした。それが突然変異により丸くなる葉ができ、さらに品種改良をくり返すことで現在の丸い形のキャベツができたそうです。キャベツと祖先が同じ野菜には、ブロッコリーやカリフラワーがありますが、これは花が大きくなるように品種改良されたものです。 | | とうもろこしはイネ科の植物で、世界中で栽培されている穀物です。とうもろこしには先端に茶色いひげのようなものが生えています。これはめしべに当たり、その本数は粒の数と同じになっています。観察してみるとひとつひとつの粒からひげが出ているのがわかります。 | | 今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。一宮の野菜コロッケには、一宮市内で栽培されたほうれんそうが入っています。一宮市は木曾川によってたらされた栄養豊富な土と、比較的温暖な気候、大きな消費地が近いことなどから、古くから野菜作りがさかんに行われてきました。みなさんの家の周りではどんな野菜が栽培されているか調べてみましょう。 | |
| 27日 | 豚汁 | 28日 | 厚揚げのカレー煮 | 29日 | 八宝菜 | 30日 | すまし汁 | 31日 | しょうゆラーメン |
| シーちゃんタケちゃん | | てりどり | | 春巻 | | めばるの塩焼き | | 愛知県産食材入り揚げギョーザ | |
| たけのこは、春先に出る竹の若い芽のことを言います。たくさん皮に包まれているのですが、この皮は防腐効果が高く、通気性があり、水を通しにくいという特徴があることから、昔からおにぎりなどの食品を包むのに利用されてきました。たけのこは、収穫した直後からえぐみが増え、時間がたつとたくさんになるので、すぐにアク抜きをしましょう。 | | 鶏肉は、私たち日本人になじみの深い食べ物です。日本では、牛肉や豚肉よりも古くから食べられてきたと言われていいます。愛知県では、昔から鶏の飼育が盛んに行われ、ひきずりなどの郷土料理があります。今日のてりどりは給食の人気メニューのひとつで、鶏肉をしょうがじょうゆに漬けてから焼き、焼きあがった鶏肉にしょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のたれをかけてあります。 | | 八宝菜に入っているうずら卵は、愛知県の南東にある豊橋市で多く作られており、産出額が全国1位です。栄養価の面では、鉄分やビタミンB群が豊富で、100gあたりでは、にわとりの卵よりも多く含まれています。うずらは鳴き声がきれいなことから、古くは万葉集の歌にも詠まれています。 | | 今日のすまし汁には、ねぎが入っています。みなさんはねぎの花を見たことがありますか？小さな花が球形に集まって咲く様子を坊主頭に見立てて「ねぎ坊主」と呼ばれます。給食に使われる根深ねぎは、葉の部分を日に当てないよう土を盛って白く育てます。白い部分に多く含まれる香り成分「アリシン」には体を温める作用があるとされています。また、緑の部分にはカロテンやビタミンCなどの栄養が含まれています。 | | 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初期だそうです。中国では水ギョーザを主食として食べることが多いようですが、日本に入ってから具材や調理法が変化し、焼きギョーザが主流になりました。給食では揚げギョーザが多く登場します。今日のギョーザは豚肉、れんこん、にんじんなど愛知県産の食材が使われています。味わっていただきましょう。 | |

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

