





令和元年 7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
1日 豚汁 さわらの梅ソースがけ	2日 野菜スープ ポロニアステーキ	3日 親子煮 まぐろナゲット	4日 セタ汁 ハンバーグのいろいろソース	5日 豚骨ラーメン 揚げギョーザ
梅は日本を代表する植物で、季節を表現する季語などに用いられます。昔から梅の花を見て褒めたたえたり、香りを楽しんだり、日本人の生活文化にも深く関わってきました。梅の実には漢方薬にも用いられ、そこに含まれるクエン酸は、胃腸の働きを良くしたり、疲労を回復させたりします。	マッシュルームの原産地はヨーロッパで、1650年代中頃にはフランスで人工栽培が行われるようになりました。フランス語では「シャンピニオン・ド・パリ」と呼び、フランス料理にもよく使われる食品です。マッシュルームは全体が白い「ホワイト種」と全体が茶色い「ブラウン種」などがあり、給食ではブラウン種を使用しています。	卵から生まれたひよこは、およそ150日かけてにわとりに育ち、卵を産むようになります。にわとり1羽が1年間に産むたまごの数は、約300個です。卵は筋肉や骨、皮膚などのもとになるたんぱく質や、脳を活動的にするコリンなど多くの栄養素を含んだ食品です。	今日は7月7日のセタにちなんで献立です。セタといえば、天の川を眺めたり、短冊に願いを書いて飾ったりします。セタの行事食としては「そうめん」が有名で、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てていると言われています。今日のセタ汁では、細長い魚めんと天の川に見立てています。	もやしは豆類や穀物の種子を発芽させたもので、発芽野菜の一種です。緑豆や大豆のもやしに主に生産されており、豆の状態ではほとんど含まれないビタミンCなどの栄養成分が発芽によって作られます。シャキシャキした食感をいかして、おひたしや和えものにしたたり、いため物にしたたり、今日のようなラーメンの具に加えたりと使い方は様々です。
8日 かきたま汁 キャベツ入りミンチカツ	9日 とうがん汁 十六ささげのに物	10日 夏野菜カレー ミックスジュレ	11日 八宝湯 春巻	12日 チリコンカン あじのカレー風味フライ
キャベツ入りミンチカツには愛知県産のキャベツが使用されています。愛知県はキャベツの栽培が盛んで、明治時代に名古屋市近郊で栽培が始まってから、たくさんの品種が誕生しました。現在では、温暖な気候や用水が整備された立地条件をいかして、東三河地域を中心に栽培されています。	十六ささげのに物は、赤見小学校の児童が考えた献立です。あいちの伝統野菜に選定されている十六ささげは、さやの長さが30cmから50cmとかなり長いのが特徴で、さやに16個の豆が入っていることが名前の由来です。高温や乾燥に強く、たんぱくでサッパリしています。	なすは、高温多湿な環境を好み、日本では6月から9月が旬の野菜です。いため、焼く、煮る、揚げる、漬けるなど様々な調理方法があります。原産国はインドの東部と言われており、日本には奈良時代に伝わったそうです。なすの茎の多くは、なすと同じような濃いむらさき色をしていて、薄いむらさき色の花を咲かせます。	はくさいはキャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲きます。はくさいの葉は、一番内側の葉が新しい葉で外側を虫に食べられても、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合っています。外側の葉にはビタミンCが多く、内側の葉にはカリウムが多く含まれています。	チリコンカンは、アメリカ合衆国のメキシコに近い地域で発祥した料理です。メキシコ風のアメリカ料理で、肉と豆をトマトで煮込んだスパイシーな料理です。給食ではたまねぎ、にんじん、グリーンピースを入れ、ケチャップやチリパウダーやなどの調味料で味付けをして仕上げました。
15日 海の日	16日 スタミナ汁 ひじきのいため煮	17日 ちゃんこ汁 てりどり	18日 ハヤシライス いろいろサラダ	19日
	ひじきのいため煮にはマグロフレークが入っています。まぐろは背中の色が「真っ黒」だから「まぐろ」と名付けられたと言う説もあります。まぐろには、頭の働きを良くするDHA、生活習慣病を予防するEPA、動脈硬化を防ぐタウリン、貧血を予防する鉄分、良質のたんぱく質など様々な栄養素が豊富に含まれています。	てりどりは給食で人気メニューのひとつです。給食のてりどりの秘密は、下味と最後にかける甘辛いタレです。まず、鶏肉にしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけて焼きます。そして、これとは別にしょうゆ、みりん、さとうを煮詰めたタレを、焼きあがった鶏肉にかけています。この下味と甘辛いタレをかけることでおいしい人気てりどりに仕上がっています。	いろいろサラダは、瀬部小学校の児童が考えた献立です。十六ささげ、にんじん、ホールコーンとたくさんの野菜を使っています。緑色、オレンジ色、黄色、ひじきの黒色といろいろがよく、煮物やいため物によく使われるれんこんをサラダに加えた献立を考えてくれました。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

