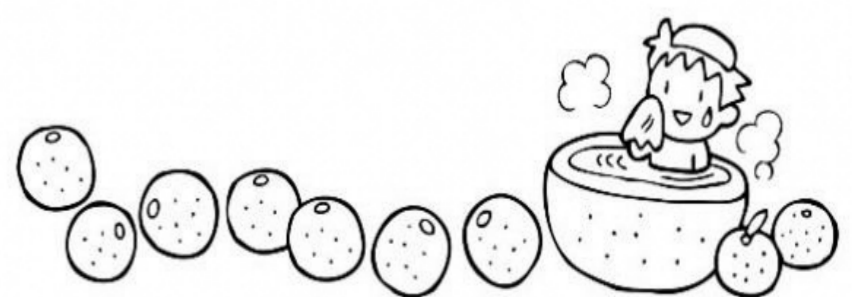




令和元年12月分学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
2日 呉汁 さわらの照り焼き	3日 しょうゆラーメン 春巻	4日 ポトフ ポロニアステーキ	5日 豆乳なべ さばの塩焼き	6日 ポークカレー みかんゼリー和え
大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉（ご）」といい、呉をみそ汁に入れたものが「呉汁」です。呉汁は、大豆、豚肉、豆腐の他、さといもやにんじん、だいこんなどの食材が使われ、栄養価が高い料理です。冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。	今日のしょうゆラーメンにはもやしが入っています。もやしは、豆類や穀類の種子を発芽させたものです。豆の状態ではほとんど含まれていないビタミンCなどの栄養成分は発芽によって作られます。工場で生産されるものがほとんどですが、温泉やわき水を利用した栽培法もあります。	ポトフにはじゃがいもが入っています。じゃがいもは、寒い地域でも栽培しやすく、簡単な調理で食べられるので、江戸時代に何度も発生した飢饉の際、じゃがいもによって救われたという記録が残っています。じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。野菜に含まれるビタミンCに比べて、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのです。	豆乳なべには、かに団子が入っています。かにのオスとメスの見分け方は、かにをひっくり返してお腹の部分を見るとわかります。オスは三角形になっていて、メスはたまごがこぼれないように半円状に丸くなっています。このお腹の部分はふんどしと呼ばれ、ふんどしの形で性別を見分ける事ができます。	日本を代表する冬のくだもののひとつに、みかんがあります。みかんに含まれているビタミンCには、免疫力を高めてかぜなどを予防する効果があります。そのまま食べるのももちろん、缶詰やジュースなどに加工されますが、今日は、みかんゼリーでいただきます。ナタデココやパイロン、ももと一緒に味わいましょう。
9日 豚汁 ひじきのいため煮	10日 かぼちゃのシチュー ハンバーグのトマトソースがけ	11日 関東煮 れんこんサンドフライ	12日 ビーフンスープ 鶏肉の甘酢あん	13日 かきたま汁 なすのミンチカツ
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、疲労回復に役立ちます。	12月22日は冬至です。冬至とは、1年の中で太陽が出ている時間が最も短くなる日のことです。昔から、冬至にはゆずを浮かべたお風呂につかったり、かぼちゃを食べるとかぜをひかず、長生きできるといわれています。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫しますが、保存がきくので、冬になっても食べることができます。野菜です。	今日の関東煮にはこんにゃくが入っています。こんにゃくが庶民に食べられるようになったのは江戸時代になってからといわれています。こんにゃくは、食物繊維が豊富な食品で体に不必要なものを外に出してくれる働きから「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などとも呼ばれています。	ビーンは、春雨と見た目がよく似ていますが、原材料が違います。春雨が緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られているのに対し、ビーンは、米粉から作られています。中国南部が発祥の地とされ、米作りがさかんなアジアを中心に親しまれてきました。今日は、肉や野菜と一緒にビーンスープでいただきます。	今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。みなさんは一宮市でどんなものが作られているか知っていますか？なす、ねぎ、だいこん、切干しだいこん、たまごなどがあります。今日のかきたま汁のねぎとたまご、なすのミンチカツのなすは、みなさんが住んでいる一宮市で生産されたものです。
16日 カレー南蛮ソフトめん あじフリッター	17日 すきやき 和風コロッケ	18日 ちゃんこ汁 キャベツ入りつくね	19日 中華コーンスープ マゼマーゼライス	20日 冬野菜のコンソメスープ チキンソテーのカレークリームソース
あじの仲間は世界中にたくさんいますが、日本であじと言えば「まあじ」を指すことがほとんどです。昔から庶民に親しまれてきた大衆魚です。あじの体の側面には「ぜいご」と呼ばれるかたい部分があります。これはうろこが変化したもので、後ろからの攻撃から身を守ったり、泳ぎを制御したりする働きがあると考えられています。	江戸時代に農夫達が農具の「すき」と呼ばれる金属部分を鉄板の代わりにして魚や豆腐を焼いて食べたことから「すきやき」と呼ばれるようになったといわれています。ほかに、薄く切った肉を意味する「すきみ」を使うことから「すきやき」という名前がついたという説もあります。	キャベツは、外国から日本にきたばかりの頃は観賞用として扱われていました。明治時代に入ってからキャベツを食べるようになったそうです。昔からヨーロッパでは、薬草として食べられる事が多く、キャベツを食べると胃腸の調子が良くなるといわれていたそうです。ビタミンCも多く含まれており、かぜの予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。	マゼマーゼライスは、西成小学校の児童が考えた献立です。豚ひき肉や切干しだいこん、小さく角切りしたにんじんとれんこんを甘辛く味付けしました。切干しだいこんは、天日に干すことにより栄養価も増え、生のだいこんとは違う独特の風味や甘み、噛み応えなどが生まれます。	冬野菜のコンソメスープにはかぶが入っています。かぶは冬野菜の仲間です。根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜です。あまり注目を浴びない葉の部分ですが、ビタミンCが豊富に含まれています。特に寒い時期のかぶは甘みが増します。また、かぶは長時間加熱すると、とろとろな食感になります。



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。