



# 令和元年9月分 学校給食献立あれこれ



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  |
|--|--|---|--|--|
|  | <b>3日</b> ワンタンスープ<br>鶏肉のから揚げ   | <b>4日</b> キーマカレー<br>フルーツカクテル  | <b>5日</b> とうがん汁<br>ハンバーグのレモンソース  | <b>6日</b> 牛丼<br>ひじきサラダ   |
|  | 今日のワンタンスープにはねぎが入っていますが、ねぎは汁物によく使われます。ねぎの花は、小さな花が集まって丸く咲く様子から、坊主頭に見立てて「ねぎ坊主」と呼ばれています。ねぎには大きく分けて、白い部分が多い「根深ねぎ」と緑色の部分が多い「葉ねぎ」があります。給食で使われているのは、根深ねぎです。  | カレーの語源は、インドのタミル語でソースという意味の「カリ」が転じた説など諸説ありますが、インドを中心とした熱帯・亜熱帯地方で作られているスパイシーな料理を総称してカレーと呼ぶようになったそうです。本場のインドでは、それぞれの家庭でスパイスを調合してカレーが作られているそうです。    | とうがんは、漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで貯蔵できるため、この名がつけました。愛知県では、昭和45年に沖縄から導入された「琉球とうがん」の栽培が増え、今では収穫量が沖縄県に次ぐほどの産地となりました。現在全国的に流通しているものは、ほとんどが皮の青い琉球とうがんです。 | 給食で登場するひじきは、いため煮が定番ですが、今日はサラダでいただきます。日本人は、昔からひじきなどの海藻を食べてきたと考えられています。ひじきにはカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれるため、成長期のみなさんには積極的にとってほしい食品のひとつです。           |
| <b>9日</b> 豚汁<br>鶏肉のだいこんおろしと梅干し煮  | <b>10日</b> 中華飯<br>えびのチリソース   | <b>11日</b> 鶏団子汁<br>さといもコロッケ   | <b>12日</b> しょうゆラーメン<br>焼きフランクフルト   | <b>13日</b> けんちん汁<br>豆腐のごまみそだれ  |
| 鶏肉のだいこんおろしと梅干し煮は今伊勢西小学校の児童と、大和南中学校の生徒が考えた献立です。まだまだ暑いこの時期にだいこんおろしと梅干し、酢を使うことでさっぱり食べられる献立になっています。梅干しに豊富に含まれるクエン酸には、カルシウムや鉄などのミネラルを吸収しやすい形に変える作用があるとされています。 | 現在、日本で食べられているえびのチリソースは、料理人の陳建民さんが日本で中華料理店を営むにあたり、四川料理をアレンジして作ったものがもとになっています。陳さんは、日本における四川料理の父と言われ、本場の料理を日本人向けに積極的にアレンジして、日本に四川料理を広めました。              | コロッケの材料と聞いて一番に思い浮かぶのはじゃがいもではないでしょうか。今日は、じゃがいもかわりにさといもを使ったコロッケです。さといもはじゃがいもにはない特有の粘りがあります。普段よく食べるじゃがいものコロッケとどんな違いがあるか考えながら味わって食べてみてください。         | 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などの栄養成分が発芽によって作られます。温泉やわき水を利用した栽培法もありますが、工場生産されるものがほとんどです。                       | ごまの原産地はアフリカのサバンナ地帯とされています。エジプトのナイル川流域では、紀元前3000年以前にはすでに栽培されていたと言われています。ごまは貯蔵しやすく栄養価が高いことから、世界中に広がっていきました。日本では、縄文時代の遺跡からごまが出土しています。       |
| <b>16日</b> 敬老の日<br>  | <b>17日</b> 真汁<br>あじのカレー風味フライ   | <b>18日</b> キャロットポタージュ<br>鶏肉のマリアナソース   | <b>19日</b> 吉野丼<br>白身魚の照り焼き   | <b>20日</b> 肉じゃが<br>キャベツ入りつくね   |
|  | あじの仲間に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。あじには体の側面に「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、泳ぎを制御する働きがあると考えられています。 | にんじんの起源は、中央アジアのアフガニスタンと考えられています。そこからヨーロッパやアジアに広まり、それぞれの地域で品種改良されました。日本へは16世紀ごろ細長い形の東洋種が入ってきましたが、現在広く流通しているのは江戸時代末期にヨーロッパから伝来した西洋種です。            | 今日の白身魚の照り焼きは「もうかざめ」というさめを使っています。もうかざめは「ねずみざめ」の別名です。国内ではほとんどが宮城県気仙沼港で水揚げされています。気性が荒く大型のさめで、成長すると全長3メートルほどになるものもいます。味はたんぱくで食べやすく、スーパーなどでは切り身の状態で売られています。 | じゃがいもは、土の中の茎の部分を食べにします。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。そのため「お助けいも」とも呼ばれたそうです。                      |
| <b>23日</b> 秋分の日<br>  | <b>24日</b> わかめ汁<br>さばの塩焼き  | <b>25日</b> 五目ビーフン<br>ポークシューマイ   | <b>26日</b> カレーソフトめん<br>さつまいもと大豆の甘がらめ   | <b>27日</b> 関東煮<br>ミンチカツ  |
|  | さばは「さばの生き腐れ」と言われるように、鮮度が落ちやすい魚です。そのため、冷蔵庫がなかった時代は、さばを塩でして保存性を高めて内陸部まで運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭湾から京都へさばなどを運び、文化交流の道ともなった街道を「さば街道」と呼ぶようになりました。          | ビーフンは、春雨と見た目がよく似ていますが、原材料が違います。春雨は緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られています。一方のビーフンは、主に米から作られています。もともとは中国南部が発祥の地と言われ、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、五目ビーフンでいただきます。 | ソフトめんは1960年代の給食において、当時パンのみだった主食の種類を増やすために開発されました。独自の製法で作られているため、うどんに比べて伸びにくく、消化が良いのが特徴です。和風・洋風・中華風など、いろいろな味に合います。今日はカレーソフトめんです。                        | 今日の関東煮にはこんにやくが入っています。こんにや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言われています。江戸時代の俳人、松尾芭蕉はこんにやくを好んで食べたようで「こんにやくのさしみもすこし梅の花」など、こんにやくについて詠んだ句をいくつか残しています。 |
| <b>30日</b> 茶わん蒸しスープ<br>さけのみそ風味揚げ   |  |   |  |  |
| 今日のさけのみそ風味揚げは初登場のメニューです。さけに愛知県の大豆で作られたみそで味をつけてから揚げであり、みその香ばしさを感じることができる一品です。さけとみそは相性が良くさまざまな料理でいっしょに使われています。北海道の郷土料理「さけのちゃんちゃん焼き」もそのひとつです。               |  |   |  |  |

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

