



# 令和元年 5月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
<b>6日</b>	振替休日	<b>7日</b>	みそ汁	<b>8日</b>	トマトと卵のコンソメスープ	<b>9日</b>	鶏肉とだいごんの煮物	<b>10日</b>	中華スープ
		さわらの照り焼き		鶏肉とほたてのクリーム煮		ミンチカツ		豚肉とキャベツの甘辛みそいため	
		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。		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 ほうは辛みが強いため汁物などに使 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。		キャベツの祖先の植物は、丸くならず 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。	
<b>13日</b>	茶わん蒸しスープ	<b>14日</b>	ポークカレー	<b>15日</b>	豆乳入りみそ汁	<b>16日</b>	はくさいとベーコンのスープ	<b>17日</b>	きざみきつねうどん
かつおの漁師フライ		ハート型杏仁のフルーツ和え		揚げじゃがいものどほろ煮		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。しよ 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。		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で、カ レーに使用することで味に深みを出し 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 根だとも思いますが、実は 「地下茎」と呼ばれる、茎にでんぷ 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 の品種が作られ、味や色もさまざま で、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 れにくい「メークイン」という品 種です。		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。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。甘酢あんは赤パプリ 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。	
<b>20日</b>	豚汁	<b>21日</b>	チンゲンサイと豆腐のスープ	<b>22日</b>	ハヤシチュー	<b>23日</b>	コーンクリームスープ	<b>24日</b>	えびしんじょうの吸い物
シーちゃんタケちゃん		あじのから揚げ香味だれ		お豆のサラダ		ホットドッグ		一宮の野菜コロッケ	
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 たくなるので、すぐにアク抜きをしま しょう。		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え 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 いますが、愛知県では安城市や田原市 などで生産が盛んです。		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。		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分 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、 大きな消費地に近いことなどから、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。	
<b>27日</b>	さつまい	<b>28日</b>	八宝菜	<b>29日</b>	厚揚げのカレー煮	<b>30日</b>	すまし汁	<b>31日</b>	しょうゆラーメン
ハンバーグのおろしソース		春巻		てりどり		めばるの塩焼き		愛知県産食材入り揚げギョーザ	
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 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。		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、にわたりの 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。		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氣メ 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 のたれがかけられています。		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、葉の部分に日に当 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 言われています。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。

