




# 令和元年10月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	<b>1日</b> チキンシチュー <b>豚肉のインド風から揚げ</b> 豚肉のインド風から揚げは末広小学校の児童が考えた献立です。手に入りやすい材料で早く作れるように考えてくれました。また、今日のチキンシチューは、インドでよく使われているスパイスやココナッツミルクで仕上げられています。ココナッツミルクは、牛乳とは関係がなく、ココナッツという果物から作られるもので、主に東南アジアなどの熱帯地域で使われます。	<b>2日</b> トックク <b>チンジャオロース</b> トッククは、朝鮮半島で食べられるトックというもちの入ったスープです。日本のもちの主にもち米で作られています。トックは主にうるち米で作られているため、日本のもちのように伸びません。また、味がしみやすく、煮くずれにくいのが特徴です。朝鮮半島では、蜜やあんを詰めたものなど、いろいろな種類があります。	<b>3日</b> エッグスーフ <b>じゃがいもとウィンナーのコンソメいため</b> 卵の黄身の色の「濃い」「薄い」と栄養価は関係があると思いますか？濃い色の黄身のほうが栄養価が高いと思う人が多いかもしれません。しかし、黄身の色は、えさに含まれる色素の割合によって異なるもので、栄養価的には関係ありません。同じように卵の殻の色の違いも卵の栄養価に差はありません。	<b>4日</b> 湯葉のすまし汁 <b>絹厚揚げの甘みそだれ</b> 大豆は日本人の食生活に欠かせないものです。栽培の歴史は長く、時代とともに加工技術が発達してきました。豆腐、高野豆腐、ゆば、おから、油揚げ、厚揚げ、納豆、みそ、しょうゆ、きなこなど、大豆から作られている食品は数多くあります。今日の給食には大豆を使った食品が6つ使われているので、見つけてみましょう。
	<b>7日</b> 豚汁 <b>ひじきのいため煮</b> ひじきのいため煮などに使われるしょうゆは、日本を代表する調味料のひとつです。現在では、世界中で使われるようになりました。外国に輸出されるようになったのは意外に古く、江戸時代のことです。長崎からオランダ船や中国船で、中国本土や東南アジア、オランダまで運ばれました。ヨーロッパへ渡ったしょうゆは、貴重品として高値で取引されていました。	<b>8日</b> 茶わん蒸しスーフ <b>さといものうま煮</b> 秋にさといもが収穫されるころ、仲間が集まって「いも煮」を食べるいも煮会という行事があります。主に東北地方で昔から親しまれてきた季節の行事です。さといもは縄文時代に稲よりも早く栽培が始まっていたとされています。山に自生するやまいもに対し、人が暮らす里で栽培されたことからさといもと呼ばれるようになったそうです。	<b>9日</b> すいとん汁 <b>いわしフライ</b> すいとんの歴史は長く、戦前にはすいとん専門の屋台や料理店が多くあり、庶民の味として親しまれていたようです。全国で見られる料理ですが、地方によって「ひつつみ」「とつてなげ」などさまざまな呼び名があります。また、同じ地域であっても家庭ごとにそれぞれの味付けがあります。	<b>10日</b> 海鮮汁 <b>ポテトコロッケ</b> 今日の海鮮汁は、ほたてのだしを使い、ほたてフレークやのりを練りこんだ団子が入った、海の香りを感じられる料理です。ほたては、海の中ではとても動きが活発です。貝柱が発達しているため、ヒトデに襲われるなどの危険を感じたときに、貝柱の力で殻を開閉させ、すばやく移動します。
<b>14日</b> 体育の日 	<b>15日</b> 呉汁 <b>牛肉と糸こんにゃくのいり煮</b> 料理をおいしくするために欠かせない材料のひとつに「だし」があります。肉や魚、野菜などのうま味を引き出した汁のことで、それぞれの国で発展してきました。日本料理には、かつおぶしや昆布、干しいたけなどの乾物からとつただしが使われ、呉汁などの汁物にも欠かせません。	<b>16日</b> ポークカレー <b>シャインマスカットゼリー和え</b> シャインマスカットは、2006年に品種登録された比較的新しいぶどうの一種で、日本で誕生しました。種がなく、皮ごと食べられることから、年々人気が高まっています。ぶどうは栽培の歴史が長く、世界には、1万を超える品種があると言われています。世界的に見るとワインなどに加工されることが多いそうです。	<b>17日</b> ミートボールのトマト煮込み <b>ポロニアステーキ</b> トマトには、昆布や煮干しに含まれるものと同じうま味成分が含まれています。このうま味により味に深みやコクが加わり、料理がおいしくなります。そのため、西洋では「トマトの時期には下手な料理はない」ということわざがあるほどです。今日は、トマトを使ったスープでミートボールや野菜などを煮込みました。	<b>18日</b> 塩ラーメン <b>鶏肉のから揚げ</b> 愛知県では昔、塩作りが行われていた地域がありました。三河湾に面した地域で、古墳時代から平安時代にかけての塩を作る土器などが発掘されています。この時代には、都に塩を税として納めていたそうです。現在では塩作りは衰退しましたが、沿岸部から内陸部へ向かう道は、塩を馬で運んだことから「塩付街道」と呼ばれました。
<b>21日</b> 秋のすまし汁 <b>さんまのゆずだれがけ</b> ゆずは果汁をしぼったり、皮をすりおろしたり細く切ったりし、料理やお菓子の香り付けなどに利用されます。原産地は中国で、長江という川の上流あたりと考えられています。日本へ伝わったのは古く、平安時代の書物に、772年に落下した隕石を「ゆずくらの大きさ」と表現した記述が見られます。	<b>22日</b> 即位礼正殿の儀 	<b>23日</b> 肉じゃが <b>いかねぎ焼き</b> 今日の肉じゃがには、豚肉が使われています。豚肉は、良質なたんぱく質が豊富で、体を作るもとになります。また、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変えてくれる、ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は疲労回復にも役立ちます。	<b>24日</b> じゃっば汁 <b>いかメンチ</b> じゃっば汁は青森県の郷土料理です。本来は、たらやさけなどの魚の身を取った後に残ったアラを使います。アラを使うことで味にコクが出ておいしくなります。「じゃっば」とは津軽弁でアラなどを指します。今日の給食のじゃっば汁は、アラの代わりにたいのだしを使い、青森県で生産が盛なかぶなどが入っています。	<b>25日</b> 栗のポターージュ <b>照り焼きバーグサンド</b> 日本では、栗は縄文時代から食用にされてきました。長野県や青森県などの遺跡から見つかっています。炭水化物だけでなく、ビタミンB1やビタミンCなども含まれるため、当時の人々の貴重な栄養源になっていたと思われます。古事記や日本書紀などの昔の書物にも書かれており、古くからなじみ深かったことがうかがえます。
<b>28日</b> 豆乳入りみそ汁 <b>キャベツ入りミンチカツ</b> 愛知県はキャベツの栽培が盛んです。特に冬から春にかけて、県内だけでなく全国に出荷されています。その栽培の歴史は国内でも最も古く、明治時代に名古屋市近郊で始まってから、たくさんの品種が誕生しました。現在は、温暖な気候や用水が整備された立地条件をいかし、東三河地域を中心に栽培されています。	<b>29日</b> 鶏団子汁 <b>さばの塩焼き</b> みなさんは、「つくね」と「つみれ」の違いを知っていますか？「つくね」は手でこねて丸めるという意味の「つくね」という言葉からきており、材料を手でこねて混ぜ、団子状に丸めたものをいいます。「つみれ」は「つみいれる」という言葉が元になっていて、スプーンなどで一口大につみとって、汁などにいれるものをいいます。今日は、「つくね」を使用した汁物です。	<b>30日</b> 八宝菜 <b>揚げギョーザ</b> 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に入ってからと意外に新しい食べ物です。日本ではおかずとして食べられていますが、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。今日は揚げギョーザでいただきます。	<b>31日</b> カレー南蛮うどん <b>野菜入り鶏天</b> 給食で汁物などに使われるねぎは、小口切りという、うすい輪切りにすることがほとんどですが、今日のカレー南蛮うどんには、いつもより少し大きめの斜め切りにしたねぎが使われています。料理に使う野菜は、それぞれの料理に合った切り方があります。毎日の給食でも野菜の切り方に注目してみてください。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。