



# 令和2年2月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
<b>3日</b> かず汁 さばの塩焼き	<b>4日</b> ハヤシライス れんこんサラダ	<b>5日</b> 関東煮 豆腐のソフト焼きそばあん	<b>6日</b> 豚骨ラーメン 揚げギョーザ	<b>7日</b> 春雨スープ 肉団子の甘酢あん
かず汁は、酒かすを加えて煮込んだ汁物で、体を温める効果があるため冬にぴったりの料理です。かず汁を作るときは酒かすと白みそを良く合わせます。どちらも控えめに入れて、具材から出るうま味を生かすのが、おいしくかず汁を作るためのコツです。今日の給食では白みそを使っています。	れんこんには穴があいています。この穴はれんこんが呼吸をするための通気口です。れんこんも生きているため、もちろん呼吸をしなければいけません。しかし、れんこんが育つ水底の泥の中には、れんこんが呼吸をするための酸素が少ないので、れんこんはこの穴を利用して、水の上の空気を地下まで通じるようにしています。	今日の関東煮にはこんぶが入っています。こんぶはさまざまな料理に用いられています。そのまま料理に入れるだけでなく、切りこんぶや、とろろこんぶ、おぼろこんぶなど様々な加工食品にもなります。また、れんぶはかつおだしとともに、日本料理にはなくてはならないだしの材料のひとつです。	今日の豚骨ラーメンにはなるとが入っています。給食のなるとは、切り口が渦巻き模様になるように、トマト色素で赤くした魚のすり身と、白いすり身とを巻いて作ったかまぼこです。なるとは地域により様々な違いがあり、九州地方では赤地に白い渦巻き模様のもや、北海道や東北地方では、赤地に白と緑の渦巻き模様という3色使いのものもあります。	今日の春雨スープには干しいたけが入っています。しいたけは日本を代表するきのこで、味と香りに特徴があります。うま味成分を豊富に含んでおり、だしの材料としても使われています。干すことで生のしいたけに比べ、ビタミンDやうまみが増えます。
<b>10日</b> コーンスープ ハンバーグのバーベキューソース	<b>11日</b> 建国記念の日 	<b>12日</b> わかめスープ れんこんサンドフライ	<b>13日</b> さいとん汁 さんまの銀紙焼き	<b>14日</b> ベジタブルスープ 鶏肉のマリアナソース
とうもろこしの先端からは、黄緑色や茶色の「ひげ」のようなものがたくさん出ています。その正体は、とうもろこしの「めしべ」です。長く伸びるめしべは「絹糸(けんし)」と呼ばれており、みなさんが食べるとうもろこしの1粒1粒から伸びています。		わかめには緑色の色素と赤色の色素が含まれているので、海の中で生きているときは茶色に見えます。みなさんが食べているわかめは緑色だという印象はありませんか？実は、わかめを加熱すると、赤色の色素が薄く変化して、緑色の色素が残るため、わかめを茹でると鮮やかな緑色に変化します。	カルシウムといえば、牛乳を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、魚にもカルシウムが豊富に含まれています。魚は日本人の食生活になじみが深く、たんぱく源としても欠かせない食品です。今日のさんまは骨まで食べられるように加工されています。	今日のベジタブル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、地中海沿岸が原産とされ、イタリアではローマ時代から食べられていたという記録があり、日本へは明治時代になってから伝わったと言われています。みなさんが食べている緑の濃い部分は花のつぼみです。
<b>17日</b> 豚汁 ひじきのいため煮	<b>18日</b> ポークビーンズ ハムカツ	<b>19日</b> 豆乳鍋 ツナそば	<b>20日</b> きざみみつねうどん かきあげ	<b>21日</b> ポークカレー フルーツクリームヨーグルト
今日の豚汁にはごぼうが入っています。ごぼうの主な産地は青森県で、他には茨城県や北海道などがあります。この3道県で全国で消費されているごぼうの半分以上を生産しています。ごぼうは、独特の風味と歯ごたえが特徴で、おなかの環境を整えるのに役立つ食物繊維がたくさん入っています。しっかりかんで食べましょう。	ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、豚肉と豆をトマトなどで煮込んで作ります。ポークビーンズには豚肉だけでなく豆も含まれているため、たんぱく質が豊富に摂取でき、栄養的に優れています。給食では豚肉、大豆、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、トマトなどたくさんの食材が使われています。	まぐろの歴史は古く、縄文時代の貝塚からまぐろの骨が発見されており、縄文時代にはまぐろが食べられていたことがわかっています。まぐろは、世界中の海を泳いでいるため、世界各国で食べられている魚です。生きているかぎり止まることなく泳ぎ続け、休むことはないそうです。	今日のきざみみつねうどんには、はくさいが入っています。はくさいは、ビタミンCが多く、かぜの予防や免疫力アップに効果があり、冬の代表的な野菜のひとつです。ビタミンCは、水に溶けやすいので、汁まで食べられるスープなどにすると、効率よくビタミンCをとることができます。	ポークカレーにはグリーンピースが入っています。さやえんどう、グリーンピース、えんどう豆は、同じ植物で、成長過程や食べられる部分によって名前が異なります。えんどう豆を早採りしたもので、さやごと食べられるものを「さやえんどう」、その後、少し大きくなったものを「グリーンピース」、そして、成長したものを「えんどう豆」と言います。
<b>24日</b> 振替休日 	<b>25日</b> 呉汁 ていどり	<b>26日</b> すき焼き あじフリッター	<b>27日</b> かきたま汁 いわしのかぼ焼き	<b>28日</b> 冬野菜のシチュー 焼きフランクフルト
	呉汁には大豆ペーストが入っています。大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、血液や筋肉などの体を作るもとになる成分です。これからぐんぐん育っていくみなさんにとって、たんぱく質はとても大切なものです。積極的に食べるようにしましょう。	あじは、暖かい海に生息し、海の流れるにつれて群れをつくりながら泳ぐ魚です。種類が非常に多く、日本の近海には、まあじ、めあじ、むろあじ、しまあじなど20種類以上のあじがいます。味がいいことから「あじ」の名前で呼ばれ、ほどよく脂がのっており、四季を通じて食べられています。	今日のかきたま汁には、みつばが入っています。みつばは、その名前の通り、3枚の葉が付いており、ハウスで水耕栽培されているものが一般的です。スポンジに根ごと付いて出荷されています。みつばの爽やかな香りには、食欲を増す効果があります。	秋冬のだいこんは、ほかの時期に比べて甘みが増して煮物に最適です。だいこんは奈良時代に書かれた「日本書紀」に登場するほど古くから栽培されてきました。煮物のほかに汁物、サラダ、漬物、さしみのつまなどに姿を変えて食卓に登場します。まさに日本人の食生活には欠かせない野菜です。今日は、冬野菜のシチューに入っています。

この記事は、読者ある一例をとりあげたものです。

