



# 令和2年3月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
<b>2日</b> 桜のすまし汁 <b>鶏肉のから揚げ</b> 鶏肉のから揚げの下味にはしょうがを使います。一年を通して出回る「根しょうが」は、秋に収穫して貯蔵されたものです。皮が薄茶色で香りや辛みが強いのが特徴です。収穫後、すぐに出荷されるものは「新しょうが」と言い、みずみずしく、やわらかいのが特徴で香りもマイルドです。	<b>3日</b> 卒業式 	<b>4日</b> みそラーメン <b>ポークシューマイ</b> 中華めんの原料は小麦粉です。こねるときの水に「かんすい」を加えることにより、独特なコシとかたさが生まれます。みそラーメンは北海道の札幌市、宮城県の仙台市、新潟県の新潟市などが有名です。他にも、地域によってどんなラーメンがあるか調べてみましょう。	<b>5日</b> 沢煮わん <b>豆腐のごまみそだれ</b> 沢煮わんとは、豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を千切りにし、だし汁で煮て、塩としょうゆで味つけした汁ものです。沢煮わんの「沢」は沢山という意味と、あっさり薄味という意味があります。今日の給食は、あっさりと上品に仕上がっています。味わっていただきましょう。	<b>6日</b> ジャガイモのどぼろ煮 <b>たちうおフライ</b> みなさんは「たちうお」という魚がどんな魚か知っていますか？たちうおは大きいもので全長2m程度になります。稚魚のころは甲かく類のプランクトンなどを食べますが、成長すると小魚などを食べます。歯が非常に鋭く、上あごの内側にある大きな歯は内向きに生えており、一度かみついたら獲物を逃がさないようになっています。
<b>9日</b> 呉汁 <b>ひじきのいため煮</b> 今日の呉汁には「さといも」が使われています。山に生えている「やまいも」に対して、人里で育てられたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。さといもは種いもを植え付けると、そのとりに「親いも」ができ、そのまわりに「子いも」や「孫いも」ができます。	<b>10日</b> ビーフカレー <b>フルーツのミルクゼリー和え</b> カレーは18世紀頃、インドからイギリスに伝わりました。日本には、アメリカやヨーロッパの文化を積極的に取り入れていた明治時代にイギリスから伝わりました。その後、たまねぎやじゃがいもなどが日本でもたくさん作られ、カレー粉が広まったことで、大正時代に今のような日本のカレーライスのもとの形ができたとされています。	<b>11日</b> ビーフンスープ <b>ミンチカツ</b> みなさんはビーフンと春雨の違いを知っていますか。その違いは使われている材料にあります。主な材料としてビーフンはうるち米、春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどが作られています。今日の給食は、野菜や肉類などの具材とともにスープにした「ビーフンスープ」にさせていただきます。	<b>12日</b> 五目ソフトめん <b>さつまいもと大豆の甘がらめ</b> さつまいもの表面に時々、手でさわると粘り気のある黒いしみのようなものがついていることがあります。それは「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ともに、お腹の調子をよくして、胃腸の健康を高める作用があります。ヤラピンはさつまいもの全ての部分に含まれています。	<b>13日</b> コーンポターージュ <b>ハンバーグのデミグラスソース</b> どうもろこしの原産地はメキシコ、ボリビアなどの中南米付近で、起源は今から5500年から7500年ぐらい前と言われています。どうもろこしが世界に広まったのは15世紀末にコロンブスが新大陸からスペインへ持ち帰ったのがきっかけと言われています。
<b>16日</b> 和風ポトフ <b>さばの塩焼き</b> みなさんはどのような「さば」が新鮮か知っていますか？まず、背中が青い模様がはっきりしていて、目の玉が澄んでいるもの、次にエラが鮮やかな赤色のものです。薄いピンク色や茶色のものは鮮度が落ちています。また、お腹に張りがあり、触ったときに固いものが新鮮です。	<b>17日</b> のっぺい汁 <b>てりどり</b> のっぺい汁は各地に昔から伝わる料理です。主にさといも、にんじん、しいたけ、油揚げなどをごま油でいため、だしで煮て、しょうゆ、塩などで味を調え、でんぷんでとろみをつけて作る汁ものです。地域によって使用する材料やとろみ具合などが違います。	<b>18日</b> 牛肉とごぼうのいし煮 <b>じゃがいももち</b> 今日の給食の「じゃがいももち」とはどのようなものか知っていますか。皮をむき茹でてつぶしたじゃがいもに、でんぷんなどを加えて練り上げ、形を整えて焼いたものです。しょうゆやバター、砂糖などで味付けしたり、中にチーズなどを入れることで味や食感に変化をつけることができます、楽しめます。	<b>19日</b> ビーフシチュー <b>焼きフランクフルト</b> ソーセージは、太さと使われる食材によってウイナーソーセージ、フランクフルトソーセージ、ポロニアソーセージなどに分けられます。フランクフルトソーセージは豚の腸に詰められ、太さが20mm以上36mm未満のものを言います。また、ドイツの都市であるフランクフルトに由来するとも言われています。	<b>20日</b> 春分の日 
<b>23日</b> かきたま汁 <b>みそカツ</b> 卵は私たちの食生活に欠かせない食べ物です。卵には、良質なたんぱく質やビタミンAやビタミンB2が豊富に含まれています。これらの栄養素は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割がある皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。かぜを引きやすいこの時期は、卵と野菜をたっぷり使った料理がおすすめです。				

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

中学校用 (学校給食課 南部)