



# 令和2年7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		<b>1日</b> <small>たなばたじ</small> 七夕汁 照り焼きハンバーグ	<b>2日</b> <small>えだまめだんご</small> 枝豆団子の中華スープ 揚げギョーザ	<b>3日</b> <small>なつやさい</small> 夏野菜カレー ミックスジュレ
		今日(きょう)は7月7日(たなばた)の七夕(たなばた)にちなんだ献立(けんりつ)です。細長い(ほそながい)そうめん(そうめん)を天(あま)の川(かわ)に見立て(みた)てることが多い(おおい)ですが、今日(きょう)の七夕汁(たなばたじ)は、そうめん(そうめん)の代わり(かわり)に魚(いさな)のすり身(すりみ)で作られた(つく)魚めん(うおめん)を使っ(つか)っています。	枝豆団子(えだまめだんご)に入っ(はい)ている枝豆(えだまめ)、大豆(だいず)を若(わか)いうち(うち)に収穫(しゆく)した(した)ものです。「畑(はたけ)の肉(にく)」と言わ(い)れている大豆(だいず)と同じ(おな)じようにたんぱく質(しつぱうしつ)が豊富(ほうふ)で、その他(ほか)にもビタミンB <sub>1</sub> (びたみんB <sub>1</sub> )、ビタミンB <sub>2</sub> (びたみんB <sub>2</sub> )、カルシウム(かるしうむ)、鉄分(てつぶん)などの栄養素(えいようそ)が含ま(ふく)まれます。夏(なつ)のこの時期(このとき)に食(た)べたい野菜(やさい)のひとつ(ひとつ)です。	今日(きょう)のカレー(カレー)には夏(なつ)が旬(しゆん)のかぼちゃ(かぼちゃ)やなす(なす)を入(い)れています。かぼちゃ(かぼちゃ)にはビタミンE(びたみんE)や、β-カロテン(β-カロテン)、食物繊維(しょくぶつせんい)などが豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれています。なす(なす)はおよそ93%(おおよそ93%)とほとんど(ほとんど)が水分(すいぶん)で、カリウム(カリウム)も豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれているため(ため)、からだ(からだ)の余分(よぶん)な熱(ねつ)を外(そと)に逃(に)がしてくれ(くれ)ます。
<b>6日</b> <small>ごしる</small> 呉汁 あじのから揚げおろしだれ	<b>7日</b> <small>おにオン</small> オニオンスープ ポロニアステーキ	<b>8日</b> <small>やさい</small> 野菜タンメン 夏のさっぱり梅しそから揚げ	<b>9日</b> <small>とうがん</small> とうがん汁 ヒレカツ	<b>10日</b> <small>きゃべつ</small> キャベツのみそ汁 豆腐のソフト焼き大豆そぼろあん
大豆(だいず)をすりつぶ(すりつぶ)してペースト状(ペースとじょう)にしたもの(もの)を呉汁(ごしる)とい(い)い、呉(ご)をみそ汁(みそじゆ)に入(い)れたもの(もの)を呉汁(ごしる)とい(い)います。大豆(だいず)は他(ほか)にも様々(さまざま)な形(かたち)に加工(かこう)されて利用(りよう)されます。煎(い)って粉(こな)にしたきな粉(きなこ)や、大豆(だいず)を水(みず)に浸(ひた)してすり潰(つぶ)してから加熱(かねつ)して搾(しぼ)った豆乳(とうりゅう)、豆乳(とうりゅう)にがり(にがり)を加(か)えてかため(かため)た豆腐(とうふ)など(など)、姿(すがた)をかえ(かえ)て私(わたし)たちの食卓(しょくたく)に並(なら)んでいます。	今日(きょう)のオニオンスープ(オニオン)に入(はい)っているズッキーニ(ズッキーニ)は、見た目(め)はきゅうり(きゅうり)のよう(よう)ですが、実(じつ)は、かぼちゃ(かぼちゃ)の仲間(なかま)です。くせ(くせ)のない淡白(たんぱく)な味(あじ)で、スープ(スープ)や煮込み(にこみ)料理(りょうり)の他(ほか)にも炒め(いた)めたり、塩漬(しおづけ)けやピクルス(ピクルス)など(など)に使(つか)ったりし(し)ます。	今日(きょう)の夏のさっぱり梅しそ(夏のさっぱり梅しそ)から揚げ(から揚げ)は北方小(きたがたしょうがっこう)学校の児童(がくせい)が考(かんが)えた献立(けんりつ)です。鶏肉(とりにく)をしょうゆ(しょうゆ)と白だし(しろだし)、梅(うめ)しそで下味(したあじ)をつけて油(あぶら)で揚(あ)げて作(つく)りました。和風(わふう)の味付(あじつけ)で、梅(うめ)としそ(しそ)の風味(ふうみ)がするさっぱり(さっぱり)とした味(あじ)です。	とうがん汁(とうがんじゆ)に入(はい)っているとうがん(とうがん)は、すいか(すいか)やメロン(メロン)と同じ(おな)じ瓜(うり)の仲間(なかま)です。収穫(しゆく)される(される)のは夏(なつ)ですが、冬(ふゆ)の瓜(うり)と書(か)いて「とうがん(とうがん)」と読(よ)みま(ま)す。夏(なつ)にとれ(と)れたとうがん(とうがん)を上(じょう)手に保(たも)存(ぞん)すると冬(ふゆ)まで食(た)べられること(こと)からこの名(な)前(まえ)がつか(つか)りました。	キャベツ(きゃべつ)のみそ汁(みそじゆ)に入(はい)っているキャベツ(きゃべつ)は、涼(すず)しい気候(きこう)のもと(もと)で育(そだ)ちま(ま)す。涼(すず)しくなる秋(あき)に種(たね)をま(ま)き、春(はる)から初夏(しゅうか)にかけて収穫(しゆく)するもの(もの)を「春(はる)キャベツ(きゃべつ)」、夏(なつ)に種(たね)をま(ま)き、冬(ふゆ)に収穫(しゆく)するもの(もの)を「冬(ふゆ)キャベツ(きゃべつ)」とい(い)います。
<b>13日</b> <small>わかめ</small> わかめスープ チンジャオロース	<b>14日</b> <small>はやし</small> ハヤシライス チーズ入りコロケ	<b>15日</b> <small>たまご</small> トマトと卵のコンソメスープ コーンフライ	<b>16日</b> <small>とりだんご</small> 鶏団子汁 さばの照り焼き	<b>17日</b> <small>みそけんちん</small> みそけんちん汁 牛肉と糸こんにゃくのいり煮
今日(きょう)のわかめスープ(わかめ)にはもやし(もやし)が入(はい)っています。もやし(もやし)は、主(おも)にマメ(まめ)科(か)の種子(じゆし)を人工(じんこう)的に発芽(はつが)させたもの(もの)です。緑豆(りよくとう)やブラックマッペ(ブラックマッペ)、大豆(だいず)などの種子(じゆし)を使(つか)って作(つく)られていま(いま)す。	今日(きょう)のハヤシライス(ハヤシ)にはじゃがいも(じゃがいも)が入(はい)っています。じゃがいも(じゃがいも)の芽(め)には、ソラニン(ソラニン)などの毒(どく)素(そ)があり(あ)ります。毒(どく)素(そ)は芽(め)の根元(ねもと)や、緑色(りよくいろ)に変色(へんしよく)している表皮(へんぴ)に多(おほ)く作(つく)られます。調理(ちようり)して加熱(かねつ)しても毒(どく)素(そ)の量(りやう)は減(へ)らないので、しっか(し)かりと芽(め)を取(と)り、緑色(りよくいろ)に変色(へんしよく)した部分(ぶぶん)は厚(あつ)めにむく必(ひつ)要(よう)があり(あ)ります。	トマト(たまご)と卵(たまご)のコンソメ(コンソメ)スープ(スープ)に入(はい)っているトマト(たまご)は、生(なま)で食(た)べてもおい(おい)しいですが、加熱(かねつ)すると甘(あま)みが引き出(ひきだ)され、うま味(うまみ)も増(ま)します。今日(きょう)のトマト(たまご)と卵(たまご)は愛知(あいち)県産(けんさん)のもの(もの)を使(つか)用(りよう)していま(いま)す。味(あじ)わって食(た)べま(ま)しよ(う)。	鶏団子汁(とりだんごじゆ)に入(はい)っているにんじん(にんじん)は、給食(きゅうじき)でさまざま(さまざま)な料理(りょうり)に使(つか)われていま(いま)す。日本全(にほんぜん)国(こく)で栽培(さいばい)され、一年中(いちねんじゅう)出回(でまわ)っている野菜(やさい)のひとつ(ひとつ)です。β-カロテン(β-カロテン)などが豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれてお(お)り、視力(しりき)の維持(えいじ)に役(やく)立(た)ったり、細胞(さいぼう)を強(つよ)くして体(からだ)の抵抗(たいかう)力を高(たか)めたりする働(はたら)きなど(など)があり(あ)ります。	今日(きょう)のみそけんちん汁(みそけんちんじゆ)には、厚揚げ(あつあげ)が入(はい)っています。厚揚げ(あつあげ)は、豆腐(とうふ)を水切(みずきり)して油(あぶら)で揚(あ)げて作(つく)ります。豆腐(とうふ)の水(みづ)分(ぶん)を抜(ぬ)いている分(ぶん)、同じ(おな)じ量(りやう)の豆腐(とうふ)を食(た)べるよりたんぱく質(しつぱうしつ)やカルシウム(かるしうむ)、鉄分(てつぶん)などの栄養素(えいようそ)をたくさ(たくさ)んととること(こと)がで(で)きます。
<b>20日</b> <small>すまし</small> すまし汁 れんこんサンドフライ	<b>21日</b> <small>さわに</small> 沢煮わん てりどり	<b>22日</b> <small>ちゅうか</small> 中華コーンスープ 肉団子		
今日(きょう)のすまし汁(すましじゆ)にはかまぼこ(かまぼこ)が入(はい)っています。かまぼこ(かまぼこ)は、さかな(さかな)のすり身(すりみ)に調味料(ちようみりょう)、でんぷん(でんぷん)など(など)を加(か)えて板(いた)につけ、蒸(む)した(した)もの(もの)です。すり身(すりみ)の原料(げんりょう)にはスケソウダラ(スケソウダラ)などの魚(いさな)が使(つか)わ(わ)れていま(いま)す。 この記事(このきじ)は、諸説(しよせつ)ある一(いっ)例(れい)をとりあげ(と)りあげたもの(もの)です。	今日(きょう)の沢煮わん(さわに)に入(はい)っているつきこ(つきこ)んにやく(んにやく)は、板(いた)こんにゃく(こんにゃく)を細(ほそ)く切(き)ったもの(もの)です。こんにゃく(こんにゃく)は、ほとん(ほとん)どが水分(すいぶん)ですが、グルコマンナン(グルコマンナン)という食物繊維(しょくぶつせんい)が含ま(ふく)まれているのが特(とく)徴(てい)です。食物繊維(しょくぶつせんい)は消化(しょうか)されな(な)いまま腸(ちよう)に入(はい)り、腸(ちよう)の調(ちょう)子(し)をよくし(し)てくれ(くれ)ます。	中華コーンスープ(ちゅうかコーンスープ)に入(はい)っているとうもろこし(とうもろこし)の品種(ひんしゆ)はスイートコーン(スイートコーン)で、糖質(とうしつ)が多(おほ)く含ま(ふく)まれており甘(あま)いのが特(とく)徴(てい)です。とうもろこし(とうもろこし)は、食物繊維(しょくぶつせんい)やビタミン(びたみん)なども豊富(ほうふ)な野菜(やさい)です。		

