



令和2年10月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			1日 肉じゃが とびうおフライ 今日の肉じゃがが入っているさやいんげんとにんじんは、緑黄色野菜に分類されます。緑黄色野菜の多くは、赤色、黄色、緑色などの濃い色をしています。緑黄色野菜には、カロテンという皮ふや肌を健康に保つために欠かせない栄養素がたくさん含まれています。	2日 B・Bカレー マカロニサラダ 今日のB・Bカレーは、ビーフ（牛肉）とビーンズ（豆）が入っています。豆は大豆を使っています。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富な食べ物です。今日のようにそのままの形で食べるだけではなく、加工され姿を変えて、食卓に並びます。
			5日 呉汁 ひじきのいため煮 大豆をすりつぶしてペースト状にしたものを呉といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁といいます。今日の呉汁には、豚肉、豆腐、さといも、にんじん、だいこん、長ねぎが入っています。	6日 コーンポタージュ オムレツのテミグラスソース 今日はどうもろこしを使って作ったポタージュです。どうもろこしは、イネ科の植物で、世界中で栽培されています。米や小麦を主食とする国があるように、どうもろこしを主食としている国もあります。
12日 けんちん汁 かつおのおかか煮 今日のけんちん汁には、鶏肉、豆腐、こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎが入っています。ごぼうは、食物繊維がたくさん含まれており、おなかの調子を整え、便通をよくしてくれます。	13日 しょうゆラーメン 焼きギョーザ 今日のしょうゆラーメンには豚肉、焼き豚、メンマ、にんじん、長ねぎ、どうもろこしが入っています。豚肉には、良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、私たちの血や筋肉など、体を作るもとになります。	14日 はくさいとベーコンのスープ キャベツ入りつくね はくさいは、およそ95パーセントが水分でできています。栄養成分は、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。寒い時期に収穫されるはくさいは、甘味が増しておいしいです。	15日 親子煮 ミンチカツ 親子煮という名前は、鶏の肉と卵を使うことから、親子と名付けられています。今日の親子煮は、鶏肉と卵の他に、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干ししいたげが入っています。	16日 豚汁 まぐろのりんごソース 今日の豚汁には、体をつくるもとになる、豚肉や豆腐、油揚げ、みそが入っています。また、エネルギーのもとになるさといもや、からだの調子を整えるごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎも入っています。みなさんにとって大切な栄養素がたくさん詰まっています。
19日 のっぺい汁 肉団子 のっぺい汁は各地に伝わる料理です。さといも、にんじん、しいたけ、油揚げなどを油でいため、だしで煮ます。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が違います。	20日 みそおでん さけの塩焼き 今日のおでんは、豚肉、はんぺん、こんにやく、さといも、だいこん、にんじんを赤みそで煮込みました。赤みそは愛知県を中心に、この地域でよく食べられているみそです。おでんに赤みその味がしみ込んでいます。	21日 ビーフシチュー 焼きフランクフルト 牛肉には、たんぱく質や鉄やビタミンB群がたくさん含まれています。今日のビーフシチューには、さまざまな野菜の栄養素と牛肉のうま味が溶け出しています。	22日 八宝湯 酢豚 今日の八宝湯には、鶏肉、えび、いか、うずら卵、はくさい、にんじん、長ねぎ、干ししいたげが入っています。スープに、食材のうま味や栄養素が溶け出しています。	23日 マーボーはるさめ 鶏肉のから揚げ はるさめは、じゃがいもや緑豆のでんぷんから作られています。でんぷんを水と一緒にこね、型から麺状に押し出したものを茹で、乾燥して作ります。今日は、はるさめを使ったマーボーはるさめです。よく味わって食べましょう。
26日 茶わん蒸しスープ さばの竜田あげの甘酢あえ 今日のさばの竜田揚げの甘酢あえは、浅井南小学校の児童が考えた献立です。さばにでんぷんをまぶして油で揚げ、たまねぎとピーマンをいためたものと、しょうゆ、砂糖、酢、酒をまぜあわせて作った甘酢をあえて作ります。	27日 秋野菜カレー フルーツのミルクゼリー和え 今日のカレーは、秋から旬をむかえるれんこんとエリンギを入れた秋野菜カレーです。れんこんには、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。また、れんこんの苦味の成分には、がんを予防したり、老化を防止したりする働きがあるとされています。	28日 五目うどん さつまいもと大豆の甘がらめ 小麦粉は含まれるたんぱく質の量の多い順に、強力粉、中力粉、薄力粉の大きく3つに分類されています。主にパンは強力粉、うどんは中力粉というように料理によって使い分けをします。	29日 わかめ汁 名古屋コーチンの照り焼き わかめは、部位によって呼び方が異なります。葉の部分わかめ、茎の部分さわかめ、根本の部分わかめと言います。食物繊維や、ミネラル類が豊富に入っています。	30日 すまし汁 ハンバーグのおろしだれ 今日のすまし汁の中には、かまぼこ、豆腐、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、干ししいたげが入っています。干ししいたげは、生のしいたけを乾燥させたものです。乾燥させると長く保存がきき、うま味も増します。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。