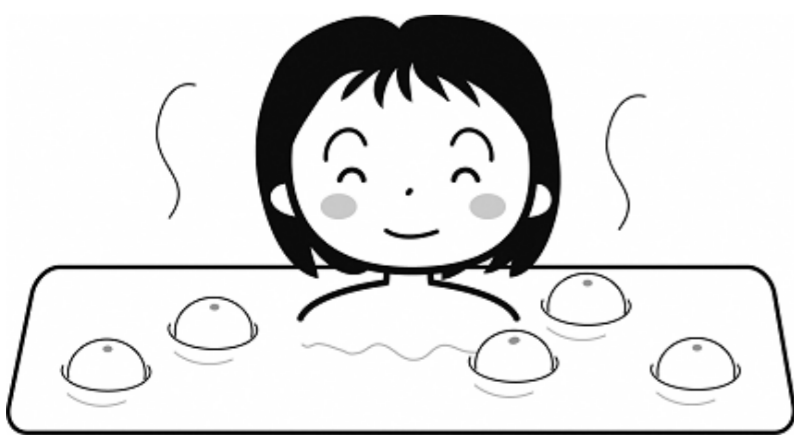




令和2年12月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	1日 豚汁 ひじきポテト 今日の豚汁には、ごぼうが入っています。ごぼうは秋から冬にかけておいしくなる野菜です。ごぼうは、日本では古くから食べられてきましたが、日本と同じように食用とされているのは、一部の外国だけだそうです。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子をよくしてくれます。	2日 138カレー チーズ入りオムレツ 今日の138カレーの中に入っている切り干しだいこんとなすは、一宮市でとれたものを使用しています。チーズ入りオムレツに使用している卵は、一宮市千秋町浮野でとれた卵です。味わって食べましょう。	3日 豚骨ラーメン 春巻 中華めんの原料は小麦粉です。小麦粉に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3つに分けられます。中華めんは主に強力粉で作られます。こねるときに「かんすい」という水を加えることにより、独特なコシとかたさが生まれます。	4日 ポトフ サーモンバーグのおろしソース ポトフは、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」という意味で、肉やたくさんの野菜などを入れてじっくりと煮込んで作ります。今日のポトフには、鶏肉、ウィンナー、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しめじが入っています。
	7日 すまし汁 照り焼きハンバーグ 今日のすまし汁の中には、かまぼこ、豆腐、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、干しいたげが入っています。今日のかまぼこは、雪だるまの形をしています。雪だるまのかまぼこの赤色には、トマトの色素が使われています。探して食べてみてください。	8日 サーモンのチャウダー ささみカツ 今日のサーモンのチャウダーは、栗中学校の生徒が考えた献立です。角切りにしたさけ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを使い、豆乳と米粉で作ったホワイトソースを入れて煮込んで作ります。最後に、塩とこしょうで味をととのえてできあがります。	9日 わかめスープ 鶏肉のチリソース 鶏肉のチリソースは、栗中学校の生徒が考えた献立です。酒で下味をつけた鶏肉に、でんぷんをまぶして油で揚げ、ケチャップやチリパウダー、砂糖などで作ったチリソースをかけてできあがります。	10日 関東煮 豆腐のごまみそだれ 今日の関東煮には、こんにやくが入っています。こんにやくはこんにやくといふのも一種から作られています。こんにやくもただでこんにやくを作ると白色のこんにやくになります。スーパーで並んでいる黒っぽい色のこんにやくは、ひじきなどの海そうを混ぜて色をつけています。
14日 茶わん蒸しスープ あじフリッター 今日の茶わん蒸しスープには、みつばが入っています。みつばは、カロテンやカリウムなどが多く含まれています。また、みつばの独特の風味は、食欲増進の効果があったり、味にアクセントをつけたりしてくれます。	15日 中華飯 ポークシューマイ 中華飯には、うずら卵が入っています。うずら卵には、殻の表面に黒ずんだ茶色のまだら模様がありますが、これは敵から卵を守るためのものです。うずら卵の生産は愛知県が全国の約70%を占め、愛知県内で特に豊橋市が有名です。	16日 ホワイトシチュー ハーフチキンのトマトソース かぶは、寒さが続く今が一番おいしい時期です。火を通すと柔らかくなり甘味と旨味が増します。なめらかな口当たりで、今日のようなホワイトシチューに入れてもよくあいます。また、漬物やサラダなど生で食べるとシャキシャキとした食感が楽しめます。	17日 野菜春雨スープ 焼肉丼 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどから作られます。似たような食材のビーフンは、うるち米からできています。今日の給食では、緑豆で作られた春雨を野菜と肉類とともにスープにさせていただきます。	18日 キャベツとコーンのみそ汁 ポテトコロッケ キャベツは大きく分けて、葉の巻きがしっかりしている「冬系」と、巻きがゆるい「春系」に分けられます。冬系のキャベツは、火を通すと甘味が増すため加熱調理に向いています。みそ汁に溶け出したキャベツの甘味を味わいましょう。
21日 冬至のみそ汁 れんこんサンドフライ 冬至は、太陽が最も低い位置を通るため、一年で最も昼が短い日のことです。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりすると風邪をひかないと言われています。今日のみそ汁は冬至にちなんでかぼちゃが入っています。	22日 あんかけ風ソフトめん 星形はんぺん あんかけ風ソフトめんは、名古屋名物のあんかけスパゲッティをイメージして作りました。トマトベースの濃厚な味付けとスパイスがきいたソースが特徴です。めんとよくからめて食べましょう。	23日 じゃがいものカレー煮 キャベツ入りつくね 今日のじゃがいものカレー煮に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のに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。		



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

