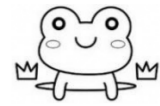




# 令和3年3月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
<b>1日</b> オニオンスープ ハンバーグのトマトソースがけ	<b>2日</b> チキンカレー いちごゼリー和え	<b>3日</b> 焼きそば ハムチーズピカタ	<b>4日</b> 茶わん蒸しスープ かつおフライ	<b>5日</b> みそラーメン 鶏肉のから揚げ
オニオンスープは、たまねぎのスープです。たまねぎは土の中で育つため、根の部分だと思われているかもしれませんが、実は食べているのは葉の部分です。たまねぎの根は、たまねぎの下についているひげのような部分です。	今日は、「あまおう」という品種のいちごを使用したいちごゼリー和えです。福岡県で誕生した品種で、名前は「あかい」「ま るい」「お おきい」「う まい」の頭文字をとって「あまおう」と付けられたそうです。	チーズは世界各地で古くから作られ、それぞれの土地の気候風土や原料、製法の違いによりたくさんの種類が生みだされてきました。原料は、牛乳が最も多く使われますが、やぎや羊、水牛などの乳を使ったチーズもあります。	かつおは、古くから日本で食べられていました。傷みが早いので、かたくなるまで干してから食べられたことから「かたうお」と呼ばれ、それが変化して「かつお」になったという説があります。	今日のみそラーメンには、豚肉、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、とうもろこしが入っています。たくさんの具材から出るうま味たっぷりのみそラーメンを味わって食べてください。
<b>8日</b> 豚汁 ひじきのいため煮	<b>9日</b> 鶏団子の中華スープ 白身魚のチリソース	<b>10日</b> ゆり根のクリームシチュー ピザオムレツ	<b>11日</b> キャベツのみそ汁 あじの南蛮だれ	<b>12日</b> ハヤシライス かぼちゃひき肉フライ
給食のひじきのいため煮には、ひじき、マグロフレーク、とうもろこし、にんじんが入っています。マグロフレークのうま味と、とうもろこしやにんじんの自然な甘味で食べやすく調理されていて、給食の人気料理のひとつです。	チリソースといえば、えびのチリソースが思い浮かぶかもしれませんが、今日のように白身魚にもよく合います。チリソースは、辛いイメージがあるかもしれませんが、給食ではトマトケチャップを使用しているため甘味やうま味を感じられる仕上がりになっています。	ゆり根は、ゆりの花の球根部分です。食べられるのは観賞用のゆりではなく、食用に適した品種です。収穫までにはおよそ6年の月日が必要で、栽培にとっても手間がかかります。加熱するとホクホクとした食感と甘味が味わえます。	あじは青魚の中でも、くせがなく上品な味わいがあります。尾の近くに「ぜいご」というかたいウロコがあるのが特徴です。あじの間は世界中にたくさん存在し、日本でもよく食べられているのは「ま あじ」です。	かぼちゃは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられます。日本かぼちゃは、ねっとりとした食感で和食に向いています。西洋かぼちゃは、ほくほくとした食感と強い甘味が特徴で、スープや揚げ物、お菓子などに向いています。給食で使われているのは西洋かぼちゃです。
<b>15日</b> 臭汁 ししゃもフライごまソース	<b>16日</b> 肉じゃが てりどり	<b>17日</b> カレー南蛮ソフトめん キャベツ入りつくね	<b>18日</b> 桜のすまし汁 ヒレカツ	<b>19日</b> 卒業式
日本に出回っているししゃものほとんどが「樺太ししゃも」です。丸ごと食べられるため、骨に多く含まれるカルシウムや、内臓部分に多いビタミンDなどを摂取することができます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。	てりどりは、給食で人気の料理のひとつです。鶏肉をしょうがじょうゆに漬けてから焼き、しょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のたれをかけて仕上げられています。	とうがらしやねぎを使った料理を「南蛮料理」と呼ぶことがあり、今日のカレー南蛮ソフトめんにも入っています。とうがらしとねぎのピリッとした風味を味わって食べてみてください。	今日は6年生の卒業式をお祝いする献立です。桜のすまし汁には、桜の形をした春らしいかまぼこが入っています。かまぼこは魚から作られる練り製品です。日本各地に、形や加熱方法、味などに工夫をこらしたさまざまなかまぼこがあります。	
<b>22日</b> わかめスープ 豚丼	<b>23日</b> だいごんのそぼろ煮 厚揚げのねぎだれがけ	<b>24日</b> 豆乳なべ れんこんサンドフライ		
今日わかめスープに使われているわかめには、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子をととのえたり、血圧やコレステロールを下げる働きがあります。また、ミネラル類も豊富に含まれています。	厚揚げは「生揚げ」とも呼ばれ、豆腐の水分を切ってから高温の油で揚げて作られます。大豆製品は、良質なたんぱく質、カルシウムや鉄などを含み、成長期にぜひ食べてほしい食品のひとつです。今日は、厚揚げにねぎを使ったたれがかけられています。	今日の豆乳なべには白みそが使われています。愛知県でよく使われる濃厚で味わい深い赤みそに比べて、白みそはあっさりとした甘味があるのが特徴です。みそは日本各地で作られ、気候や風土、原料の違いなどから、地方ごとに特色があります。		

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。