



令和2年4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			9日 お祝いすまし汁 牛肉コロッケ 料理をおいしくするために欠かせない材料のひとつに「だし」がありま	10日 ポークカレー シャインマスカットゼリー和え 給食のカレーは、カレールウだけで
			す。肉や魚、野菜などのうま味を引き出した汁のことで、それぞれの国で発展してきました。日本料理には、かつお節や昆布、干しいたけなどからとっただしが使われます。今日のお祝いすまし汁やみそ汁などの汁物にも欠かせません。	なく、トマトケチャップやソース、コンソメ、チャツネなどの調味料を使って仕上げています。カレールウだけでなく、いろいろな調味料を使うことで、深い味わいを出す工夫をしています。今日のポークカレーは、豚ひき肉を使うことで、さらにコクが深くなっています。
13日 呉汁 ひじきのいため煮 ひじきは、日本人になじみの深い海そうです。カルシウムなどのミネラルが豊富なため、昔から貴重な栄養源になっていました。徳川三代将軍家光の時代に書かれた料理書には、「ひじきを煮たり和えたりして使う」と記されており、今と同じような食べ方をしていたことがわかります。	14日 コーンクリームスープ ポロニアステーキ どうもろこしには先端に黄緑色や茶色のひげのようなものが生えています。これはめしべにあたり、その本数は粒の数と同じになっています。観察してみると、ひとつひとつの粒からひげが出ているのがわかります。今日はどうもろこしをたくさん使ったコーンクリームスープを味わってください。	15日 海鮮仕立てのすまし汁 豆腐のソフト焼き大豆とぼろあん 今日の豆腐のソフト焼き大豆とぼろあんのそぼろは、豚ひき肉だけでなく、大豆を加工して作られた大豆ミートが使われています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富な食べ物です。大豆は、そのままの形で食べるだけでなく、加工され姿をかえて毎日のように食卓にのぼります。	16日 ミートボールのトマト煮込み ハムチーズピカタ トマトには、昆布に含まれるものと同じうま味成分が含まれています。このうま味により、味に深みやコクが加わり、料理がおいしくなります。そのため、西洋では「トマトの時期に下手な料理はない」ということわざがあるほどです。今日は、トマトを使ってミートボールや野菜などを煮込みました。	17日 和風豚骨ラーメン 春巻 今日の和風豚骨ラーメンにはもやしが入っています。もやしは豆類や穀類の種子を発芽させたものです。豆の状態ではほとんど含まれていないビタミンCなどの栄養成分は発芽によって作られます。もやしはほとんどが工場で生産されています。
20日 豆乳入りみそ汁 ハンバーグのおろしだれ ハンバーグは、ドイツのハンブルクで、ひき肉にパン粉を入れた料理に火を通したものが起源とされています。その後、18世紀から20世紀前半にかけて移住したドイツ系移民によってアメリカにもたらされ「ハンブルク風ステーキ」と呼ばれるようになりました。今日はだいこんおろしを使ったおろしだれをかけて和風に仕上げました。	21日 チキンシチュー 豚肉のインド風から揚げ 今日のチキンシチューは、ガラムマサラというスパイスやココナッツミルクなどを使って仕上げられています。ココナッツミルクは牛乳ではなく、ココナッツという果物から作られるもので、東南アジアの熱帯地域などでよく使われます。豚肉のインド風から揚げは、カレー風味のから揚げです。	22日 肉じゃが さばの塩焼き じゃがいもは紀元前から食べられていたそうです。原産地とされるアンデスの高地では、今でもじゃがいものもとになった野生種が残っています。中央アンデス高地では昔から、昼と夜の寒暖差を利用して「チューニヨ」というじゃがいもを乾燥させた保存食が作られています。日本でも北海道や東北を中心に同じようなものが作られ「しばれいも」と呼ばれています。	23日 エッグスープ ジャーマンポテト 今日のジャーマンポテトは、ベーコンや揚げたじゃがいもなどを使っています。マスタードを少し使用しているので、独特の風味も楽しめます。今日は、1300個ものじゃがいもを使って作っています。とてもたくさんの量ですね。感謝して食べましょう。	24日 牛肉とわかめの中華スープ 揚げギョーザ 今日の牛肉とわかめの中華スープには、鶏肉の脂を加熱して作られる「チュー」を使っています。チューを使うことでスープに深い味わいが生まれます。今日のようにスープに使うだけでなく、ラーメンやチャーハンなどの中華料理でよく使われます。チューを使うことで料理がひと味違うおいしさになります。
27日 カレー南蛮ソフトめん ミンチカツ 給食で汁物などに使われるねぎは、小口切りという、うすい輪切りにすることがほとんどですが、今日のカレー南蛮ソフトめんには、いつもより少し大きめの斜め切りにしたねぎが使われています。料理に使う野菜は、それぞれの料理に合った切り方がしてあります。毎日の給食でも野菜の切り方に注目してみてください。	28日 みそ汁 ていどい 今日のみそ汁に使われているみそは赤みそです。みそは、飛鳥時代に中国から伝わったという説があります。戦国時代には武士の栄養食となり江戸時代には「医者に行くならみそ屋へ行け」、「みそ汁は朝の毒消し」、「みそ汁は不老長寿の薬」などのことわざがあったほど、体に良い食材とされ、庶民の間でも広く食べられるようになりました。	29日 昭和の日 	30日 若竹汁 あじのしょうゆゆ焼き 若竹汁は、春が旬のたけのことわかめを使ったすまし汁です。今日の給食では、今年とれたばかりの新物のたけのこを使っています。たけのこの皮には防腐効果がある成分が含まれています。また、通気性があるのに水は通しにくい特性をもつため、おにぎりなどの食品を包むのに利用されてきました。皮も無駄にすることなく利用するのは昔からの知恵といえます。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。