



# 令和2年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
<b>1日</b> 中華風卵スープ 春巻	<b>2日</b> 新たまねぎのみそ汁 牛肉とごぼうの甘辛いため	<b>3日</b> いものこ汁 たこのから揚げ	<b>4日</b> スタミナ汁 鶏肉の梅おろしだれ	<b>5日</b> 夏野菜のクリームスープ ポークチャップ
今日の中華風卵スープに使われている卵は一宮市で生産された卵です。卵には、良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラルなども豊富に含まれています。	お店で売られているたまねぎは、皮が茶色のものがほとんどですが、これは、収穫後に乾燥させてから出荷するためです。新たまねぎとして出回るものは、乾燥させずに出荷するため、水分が多く皮の色はうすい黄色です。	今日は、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんで食べることを意識した献立です。よくかんで食べることによって、食べ物の消化を助けたり、だ液がたくさん出たりすることで、虫歯の予防につながる他、肥満予防などの効果が期待できます。	今日のスタミナ汁にはにんにくが使われています。にんにくには独特のにおいがありますが、このにおいの成分には疲労回復などの効果が期待できます。暑さが厳しくなってくるこの時期にはぴったりの食材です。	今日の夏野菜のクリームスープは、夏が旬のズッキーニやトマトを使ったスープです。現在では、多くの野菜が年中出回るようになりましたが、本来の旬の時期に収穫した野菜は、栄養価が高くおいしく食べることができます。
<b>8日</b> コーンスープ かぼちゃひき肉フライ	<b>9日</b> 豆乳みそ汁 さばの塩焼き	<b>10日</b> マーボーだいこん 千切り	<b>11日</b> ポークカレー さくらんぼゼリー和え	<b>12日</b> 豚骨ラーメン 鶏肉のレモンソース煮
かぼちゃは大きく分けて、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。現在、日本でよく使われるのは甘みが強くほくほくした西洋かぼちゃです。	今日の豆乳みそ汁のみそは、白みそを使っています。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て甘み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。	マーボーといえは真っ先に豆腐が思い浮かぶかもしれませんが、今日はだいこんで作りました。みなさんの給食を作っている調理場では豚ひき肉、にんじん、長ねぎなどと一緒に、およそ430本ものだいこんを使用しています。	給食では、いろいろなゼリー和えがありますが、今日は6月が旬のさくらんぼのゼリー和えです。さくらんぼは山形県が生産量日本一です。今日のさくらんぼゼリーにも山形県産さくらんぼ果汁が使われています。	今日の豚骨ラーメンには、豚肉、焼き豚、なると、キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎが入っています。キャベツは愛知県での生産がさかんで、特に東三河地域でたくさん作られています。
<b>15日</b> コンソメスープ たちうおフライ	<b>16日</b> とうがん汁 いかの竜田揚げ	<b>17日</b> あいちのみそ汁 ハンバーグのいちじくソースかけ	<b>18日</b> ミートボールの完熟トマト煮 オムレツ	<b>19日</b> かきたま汁 ミンチカツ
みなさんは「たちうお」という魚がどんな魚か知っていますか？たちうおは大きいもので全長2m程度になります。稚魚のころは甲かく類のプランクトンなどを食べますが、成長すると小魚などを食べます。歯が非常に鋭く、上あごの内側にある大きな歯は内向きに生えており、一度かみついたら獲物を逃がさないようになっています。	とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏に収穫される野菜です。皮がかたく、収穫してから冬まで保存できます。愛知県では「琉球とうがん」という品種の生産がさかんですが、「あいちの伝統野菜」に選定された「早生とうがん」も栽培されています。	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県産の食材をたくさん使って作りました。ハンバーグのいちじくソースがけのいちじくは、愛知県の安城市でさかんに生産されている果物です。そのまま食べるだけでなく、今日のソースのように様々な料理にも使うことができます。	今日のミートボールの完熟トマト煮には、カットトマト、トマトピューレ、トマトケチャップと3種類のトマトの加工品が使われています。加工用のトマトは旬の時期に完熟したものを使用しています。	今日のかきたま汁には、みつばが入っています。みつばは、その名前の通り、3枚の葉が付いています。給食で使うみつばは、ハウスで水耕栽培されたもので、スポンジに根が付いた状態で納入されます。
<b>22日</b> 海鮮団子汁 豆腐のごまみそだれ	<b>23日</b> ハヤシチュー きりぼしだいこんとひじきのサラダ	<b>24日</b> 新じゃがのどぼろ煮 あじのしろしょうゆ焼き	<b>25日</b> 湯葉のすまし汁 牛肉コロッケ	<b>26日</b> カレー南蛮ソフトめん ささみカツ
豆腐は、1丁2丁と数えます。実は、豆腐1丁の重さには定義はなく、地域やお店によって異なりますが、300g～400gほどです。沖縄には「島豆腐」というおよそ1kgにもなる豆腐があります。	今日のきりぼしだいこんとひじきのサラダは浅井南小学校の児童が考えた献立です。きりぼしだいこんは、昔から一宮市で生産がさかんで、太陽の光を浴びることで栄養価が高くなり、甘みも増します。	新じゃがは、春先から初夏にかけて収穫されるじゃがいものことです。皮がうすく水分が多いのが特徴です。みなさんの給食を作っている調理場では、旬の新じゃがをおよそ2500個使用して「新じゃがのどぼろ煮」を作りました。	湯葉は大豆から作られています。大豆から作られる豆乳を温めると、表面にうすい膜ができます。それを竹ぐしなどで引き上げたものが生湯葉で、生湯葉を乾燥させたものが干し湯葉です。給食では生湯葉を使っています。	「南蛮」という言葉は、とうがらしや長ねぎを指して使われることがあり、今日のカレー南蛮ソフトめんにも入っています。長ねぎは、斜め切りにしているため、いつもの給食の汁物に入っているものよりも大きく見えるかもしれません。
<b>29日</b> ビーフンスープ 白身魚の黒酢だれ	<b>30日</b> 韓国風わかめスープ プルコギ			
ビーフンは、うるち米などを原料として作られています。いため物にするもありますが、今日の給食では、野菜や肉類などの具材とともにスープにしています。	今日のプルコギは、牛肉を野菜とたっぷりにいため煮にした料理で、コチュジャンという調味料を使っています。コチュジャンは、とうがらしを使った発酵食品です。鍋物やいため物、煮物などさまざまな料理に使われます。			

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

