



令和2年7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		1日 ハヤシライス チーズ入りコロッケ 今日のハヤシライスには、じゃがいもが入っています。じゃがいもの芽には、ソラニンなどの毒素があります。毒素は芽の根元や、緑色に変色している表皮に多く作られます。調理して加熱しても毒素の量は減らないので、しっかりと芽を取り、緑色に変色した部分は厚めにむく必要があります。	2日 キャベツのみそ汁 豆腐のソフト焼き大豆とぼろあん キャベツのみそ汁に入っているキャベツは、涼しい気候のもとで育ちます。涼しくなる秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」、夏に種をまき、冬に収穫するものを「冬キャベツ」といいます。	3日 セタ汁 照り焼きハンバーグ 今日は7月7日の七夕にちなんだ献立です。細長いそうめんを天の川に見立てることが多いですが、今日のセタ汁は、そうめんの代わりに魚のすり身で作られた魚めんを使っています。
		6日 わかめスープ チンジャオロース 今日わかめスープにはもやしが入っています。もやしは、主にマメ科の種子を人工的に発芽させたものです。緑豆やブラックマツペ、大豆などの種子を使って作られています。	7日 呉汁 あじのから揚げおろしだれ 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。大豆は他にも様々な形に加工されて利用されます。煎って粉にしたきな粉や、大豆を水に浸してすり潰してから加熱して搾った豆乳、豆乳ににがりを加えてかためた豆腐など、姿をかえて私たちの食卓に並んでいます。	8日 オニオンスープ ボロニアステーキ 今日のオニオンスープに入っているズッキーニは、見た目はきゅうりのようですが、実は、かぼちゃの仲間です。くせのない淡白な味で、スープや煮込み料理の他にも炒めたり、塩漬けやピクルスなどに使ったりします。
13日 枝豆団子の中華スープ 揚げギョーザ 枝豆団子に入っている枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。「畑の肉」と言われている大豆と同じようにたんぱく質が豊富で、その他にもビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、カルシウム、鉄分などの栄養素が含まれます。夏のこの時期に食べたい野菜のひとつです。	14日 みそけんちん汁 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 今日のみそけんちん汁には、厚揚げが入っています。厚揚げは、豆腐を水切りして油で揚げて作ります。豆腐の水分を抜いている分、同じ量の豆腐を食べるよりたんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養素をたくさんとることができます。	15日 鶏団子汁 さばの照り焼き 鶏団子汁に入っているにんじんは、給食でさまざまな料理に使われています。日本全国で栽培され、一年中出回っている野菜のひとつです。β-カロテンなどが豊富に含まれており、視力の維持に役立ったり、細胞を強くして体の抵抗力を高めたりする働きなどがあります。	16日 とうがん汁 ヒレカツ とうがん汁に入っているとうがんは、すいかやメロンと同じ瓜の仲間です。収穫されるのは夏ですが、冬の瓜と書いて「とうがん」と読みます。夏にとれたとうがんを上手に保存すると冬まで食べられることからこの名前がつけました。	17日 トマトと卵のコンソメスープ コーンフライ トマトと卵のコンソメスープに入っているトマトは、生で食べてもおいしいですが、加熱すると甘みが引き出され、うま味も増します。今日のトマトと卵は愛知県産のものを使用しています。味わって食べましょう。
20日 すまし汁 肉団子 今日のスまし汁にはかまぼこが入っています。かまぼこは、魚のすり身に調味料、でんぷんなどを加えて板につけ、蒸したものです。すり身の原料にはスケソウダラなどの魚が使われています。この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。	21日 中華コーンスープ 白身魚のチリソース 中華コーンスープに入っていると、うもろこしの品種はスイートコーンで、糖質が多く含まれており甘いのが特徴です。とうもろこしは、食物繊維やビタミンなども豊富な野菜です。	22日 沢煮わん れんこんサンドフライ 今日の沢煮わんに入っているつきこんにゃくは、板こんにゃくを細く切ったものです。こんにゃくは、ほとんどが水分ですが、グルコマンナンという食物繊維が含まれているのが特徴です。食物繊維は消化されないまま腸に入り、腸の調子をよくしてくれます。		

