



令和2年9月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	1日 ビーフンスープ まぐろナゲット 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、野菜や肉などの具材とともにスープでいただきます。	2日 牛丼 さといもコロッケ コロッケの材料と聞いて思い浮かぶのはじゃがいもではないでしょうか。今日は、じゃがいものかわりにさといもを使ったコロッケです。普段よく食べるじゃがいものコロッケとどんな違いがあるのか感じながら味わって食べてみてください。	3日 かぼちゃのみそ汁 てりどり かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。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。カロテンという肌の健康を保つのに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。	4日 キーマカレー ピオーネゼリー和え 今日のキーマカレーには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆は、くちばしのような突起があり、ひよこの頭に似た形をした豆です。食感は栗に近く、ホクホクとした味わいを楽しめます。
	7日 豚汁 さばの塩焼き 今日の豚汁には、豚肉、豆腐、油揚げ、さといも、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎが入り、みそは赤みそを使っています。赤みそとたくさんの具材から出るうま味がたっぷりの汁物です。	8日 とうがんのかきたま汁 大葉ささみフライ 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ることからその名がつけました。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。	9日 ちゃんこ汁 豆腐つくねのごまみそだれ 今日のごまみそだれには、すりごまが使われています。ごまは、することで香りが出て風味を感じやすくなります。また、そのまま食べるよりも消化が良くなり、ごまの栄養が吸収されやすくなります。	10日 みぞれ汁 キャベツ入りつくね 今日のみぞれ汁には、おろしただいこんを使っています。おろしただいこんを、冬に降るみぞれに見立ててみぞれ汁と呼ばれます。おろしただいこんは、和え物や煮物にも使われ、みぞれ和え、みぞれ煮と呼ばれます。
14日 豆乳入りみそ汁 ひじきのいため煮 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、給食の人気献立のひとつです。	15日 だいこんのそぼろ煮 いかの天ぷら だいこんは、育てる土の性質などによって形が変わりやすい野菜です。また、さまざまな品種があり、とても長い守口だいこんや、大きくて重い桜島だいこんなど、ギネス記録を持つ品種もあります。給食で使われるのは、市場に一番多く出回っている青首だいこんです。	16日 エッグスープ しいらバジルフライ 卵を割ってみると、黄身の色が濃いものや薄いものがあります。濃い色のほうが栄養価が高いと思う人が多いかもしれませんが、黄身の色は鶏のえさに含まれる色素の割合で変わるため、栄養価には関係ありません。	17日 はくさいとベーコンのスープ ポテトビーンズ ポテトビーンズは富士小学校の児童が考えた献立です。じゃがいもと大豆を油で揚げ、塩と青のり粉で味付けしました。青のり粉の風味が食欲を増すひと品になっています。	18日 チキンのトマト煮 ハンバーグのレモンソース 今日のチキンのトマト煮には、トマトピューレ、カットトマト、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。一般的に加工用のトマトは、加工専用で作られた品種で、旬の時期に完熟したものを使用しています。
21日 敬老の日 	22日 秋分の日 	23日 スタミナ汁 さんまのおかか煮 今日のスタミナ汁には、にんにくが使われています。気温が高い日が続くと、食欲がなくなるとあまり食事を食べられないという人もいます。にんにくの香りは食欲を増して、残暑を乗り切るスタミナをつけてくれます。	24日 トックク 韓国風肉じゃが 今日の韓国風肉じゃがには、コチュジャンという調味料が使われています。コチュジャンは、とうがらしを使った辛味のある調味料です。鍋物やいため物、煮物などさまざまな料理に使われます。	25日 五目ソフトめん さつまいも入りかきあげ 今日の五目ソフトめんには、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、干しいたけの7種類の具材が入っています。五目というのは5種類という意味だけでなく「いろいろなもの」という意味もあります。
28日 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 今日の春雨スープには、干しいたけが入っています。しいたけは味と香りに特徴があるきのこです。うま味成分を豊富に含んでおり、だしの材料としても使われています。	29日 ツナカレー フルーツカクテル 給食のカレーは、牛肉や豚肉、鶏肉が使われることがほとんどですが、今日はマグロフレークを使ったツナカレーです。いつもの給食のカレーと比べながら味わって食べてください。	30日 鶏団子汁 あじの香味だれ あじは、世界中の暖かい海に生息しており、海の流れに乗って、群れで泳ぐ魚です。種類が非常に多く、日本近海だけでもまあじ、めあじ、むろあじなど20種類以上のあじがいます。今日は、まあじをごま油を使った香味だれでいただきます。		

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。