



令和2年10月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
			1日 のっぺい汁 肉団子 のっぺい汁は各地に伝わる料理です。さといも、にんじん、しいたけ、油揚げなどを油でいため、だしで煮ます。しょうゆ、塩などで味を調え、でんぷんでとろみをつけて作る汁ものです。地域によって使用する材料やとろみ具合が違います。	2日 マーボーはるさめ 鶏肉のから揚げ はるさめは、じゃがいもや緑豆のでんぷんから作られています。でんぷんを水と一緒にこね、型から麺状に押し出したものを茹で、乾燥して作ります。今日は、はるさめを使ったマーボーはるさめです。よく味わって食べましょう。
			5日 吉野汁 ヒレカツ 今日の吉野汁の中には、厚揚げが入っています。厚揚げは、水を切った木綿豆腐を油で揚げて作ります。豆腐は大豆から作られているので、厚揚げも良質なたんぱく質が含まれていて、体を作るもとになります。	6日 茶わん蒸しスープ さばの竜田あげの甘酢あえ 今日のさばの竜田揚げの甘酢あえは、浅井南小学校の児童が考えた献立です。さばにでんぷんをまぶして油で揚げ、たまねぎとピーマンをいためたものと、しょうゆ、砂糖、酢、酒をまぜあわせて作った甘酢をあえて作ります。
12日 すまし汁 ハンバーグのおろしだれ 今日のすまし汁の中には、かまぼこ、豆腐、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけが入っています。干ししいたけは、生のしいたけを乾燥させたものです。乾燥させると長く保存がきき、うま味も増します。	13日 豚汁 まぐろのりんごソース 今日の豚汁には、体をつくるもとになる、豚肉や豆腐、油揚げ、みそが入っています。また、エネルギーのもとになるさといもや、からだの調子を整えるごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎも入っています。みなさんにとって大切な栄養素がたくさん詰まっています。	14日 親子煮 ミンチカツ 親子煮という名前は、鶏の肉と卵を使うことから、親子と名付けられています。今日の親子煮は、鶏肉と卵の他に、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干ししいたけが入っています。	15日 B・Bカレー マカロニサラダ 今日のB・Bカレーは、ビーフ（牛肉）とビーンズ（豆）が入っています。豆は大豆を使っています。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富な食べ物です。今日のようにそのままの形で食べるだけではなく、加工され姿を変えて、食卓に並びます。	16日 しょうゆラーメン 焼きギョーザ 今日のしょうゆラーメンには豚肉、焼き豚、メンマ、にんじん、長ねぎ、とうもろこしが入っています。豚肉には、良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、私たちの血や筋肉など、体を作るもとになります。
19日 はくさいとベーコンのスープ キャベツ入りつくね はくさいは、およそ95パーセントが水分でできています。栄養成分は、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。寒い時期に収穫されるはくさいは、甘味が増しておいしいです。	20日 肉じゃが とびうおフライ 今日の肉じゃがに入っているさやいんげんとにんじんは、緑黄色野菜に分類されます。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。緑黄色野菜には、カロテンという皮ふや肌を健康に保つために欠かせない栄養素が多く含まれています。	21日 八宝湯 酢豚 今日の八宝湯には、鶏肉、えび、いか、うずら卵、はくさい、にんじん、長ねぎ、干ししいたけが入っています。スープに、食材のうま味や栄養素が溶け出しています。	22日 ビーフシチュー 焼きフランクフルト 牛肉には、たんぱく質や鉄やビタミンB群がたくさん含まれています。今日のビーフシチューには、さまざまな野菜の栄養素と牛肉のうま味が溶け出しています。	23日 呉汁 ひじきのいため煮 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。今日の呉汁には、豚肉、豆腐、さといも、にんじん、だいこん、長ねぎが入っています。
26日 けんちん汁 かつおのおかか煮 今日のけんちん汁には、鶏肉、豆腐、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎが入っています。ごぼうは、食物繊維がたくさん含まれており、おなかの調子を整え、便通をよくしてくれます。	27日 わかめ汁 名古屋コーチンの照り焼き わかめは、部位によって呼び方が異なります。葉の部分をわかめ、茎の部分を荖わかめ、根本の部分をめかぶと言います。食物繊維や、ミネラル類が豊富に入っています。	28日 みそおでん さけの塩焼き 今日のおでんは、豚肉、はんぺん、こんにゃく、さといも、だいこん、にんじんを赤みそで煮込みました。赤みそは愛知県を中心に、この地域でよく食べられているみそです。おでんに赤みその味がしみ込んでいます。	29日 秋野菜カレー フルーツのミルクゼリー和え 今日のカレーは、秋から旬をむかえるれんこんとエリンギを入れた秋野菜カレーです。れんこんには、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。また、れんこんの苦味の成分には、がんを予防したり、老化を防いだりする働きがあるとされています。	30日 五目うどん さつまいもと大豆の甘がらめ 小麦粉は含まれるたんぱく質の量の多い順に、強力粉、中力粉、薄力粉の大きく3つに分類されています。主にパンは強力粉、うどんは中力粉というように料理によって使い分けをします。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。