



令和3年1月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			7日 八宝湯 鶏肉のから揚げ 今日の八宝湯にはうずらの卵が入っています。うずら卵の殻には模様があり、この模様は卵ごとに違い、同じものがないように見えますが、同じうずらから生まれる卵はほぼ同じ模様になるそうです。	8日 ポークカレー オレンジヨーグルト 今日のオレンジヨーグルトは、給食に初登場の献立です。ヨーグルトにオレンジジュースを混ぜることで、ほんのりオレンジ色のヨーグルト和えになっています。オレンジヨーグルトのさわやかな味とともに、色にも注目してみましよう。
				
11日 成人の日 	12日 豆乳みそ汁 ひじきのいため煮 今日の豆乳みそ汁は、豆乳が入った白みそベースのみそ汁です。みそ汁などに使うみその種類は、地域や家庭によって違います。給食では白みそ他に、ミックスみそや、この地方でよく使われる赤みそを使用しています。	13日 ジャがいものコンソメスープ ハンバーグのオニオンソースがけ たまねぎは、甘味やうま味が含まれており「西洋のかつお節」といわれるほど西洋料理には欠かせない野菜のひとつです。今日は、じゃがいものコンソメスープとハンバーグのオニオンソースがけの両方にたまねぎが使われています。	14日 愛知県産牛肉のすきやき あじフリッター 今日の愛知県産牛肉のすきやきには、角ふ、焼き豆腐、糸こんにゃく、かまぼこ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎが入っています。いろいろな具材とともに、地元愛知県産の牛肉を味わって食べましょう。	15日 和風豚骨ラーメン 愛知の野菜春巻 今日の和風豚骨ラーメンには、豚肉、焼き豚、キャベツ、にんじん、なると、ねぎ、メンマが入っています。たくさんの具材から出るうま味と、和風豚骨スープの深いコクでラーメンを味わいましょう。
18日 豚汁 さばの塩焼き 豚肉は、みなさんの体を作るために必要となる良質なたんぱく質が豊富であり、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作る助けをしてくれる栄養素です。	19日 ちゃんこ汁 肉団子 今日のちゃんこ汁に入っている「はくさい」は、鍋の材料として定番の野菜のひとつです。1年中出回っていますが、旬は冬で、冬の寒さに耐えて育った「はくさい」は、甘みがぐんと増します。汁物に使うことで、とろけるようなやわらかさと甘みを味わうことができます。	20日 かきたま汁 ヒレカツ 今日のかきたま汁には、みつばが入っています。みつばは、その名の通り、3枚の葉が付いており、ハウスで水耕栽培されているものが一般的です。スポンジに根ごと付いて出荷されます。みつばのさわやかな香りには、食欲を増す効果があります。	21日 コーンクリームスープ 焼きフランクフルト と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あります。これはめしべで、ひとつの粒から1本ずつ出ているため、その本数は粒の数と同じになっています。今日はとうもろこしをたくさん使ったコーンクリームスープです。	22日 海鮮団子汁 138どんぶりの具 今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。海鮮団子汁のはくさいとねぎ、138どんぶりの具の卵と切干しだいこんは一宮市で生産されたものです。自分が住んでいる地域で他にはどんなものが作られているのか調べてみるとよいですね。
25日 すいとん汁 ミンチカツ すいとんは、江戸時代には専門の屋台や料理店があり、庶民の味として親しまれていたようです。全国で見られる料理ですが、地方によって「ひつつみ」「とつてなげ」などさまざまな呼び名があります。	26日 煮みそ にぎすフライ にぎすは目が大きく、細長い形で、やや赤みがかった色をしています。体の表面はなめらかで、身が透けるような透明感があります。体長は20cm前後あり、大きくても30cm程度です。にぎすは海底にいるため、底引き網漁で捕獲されています。	27日 すまし汁 一色産うなぎのひつまぶしの具 ひつまぶしは、うなぎのかば焼きを細かく刻んでご飯に混ぜたものです。愛知県西尾市一色町は、うなぎの産地として有名です。うなぎの養殖は、明治時代に東京から始まり、一色町では明治27年に導入され100年以上の歴史があります。	28日 ポルペッティニーのトマト煮込み スパイシーチキンの白ワインソースがけ 一宮市とイタリアのトレビーズ市は2005年の愛・地球博をきっかけに交流が始まり、2013年1月30日に友好都市になりました。今日は、友好都市提携を記念した献立です。ポルペッティニーとは、小さめのミートボールのことです。	29日 五目きしめん いかねぎ焼きの和風あん 今日の五目きしめんには、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎの7種類の具が入っています。実は「五目」というのは、5種類という意味もありますが、今回のように「いろいろなもの」という意味で使われることもあります。具だくさんのきしめんにかつお節をかけて味わって食べましょう。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。