





令和3年2月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
1日 ちゃんこ汁 愛知県産にじますの黒酢だれ	2日 節分のすまし汁 ハンバーグのおろしだれ	3日 春雨スープ マーボー丼の具	4日 豚汁 れんこん入りつくね	5日 塩ラーメン 春巻
今日のにじますは、愛知県で養殖されたものです。にじますはたんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラルなどの栄養素もバランスよく含んでいます。塩焼き、から揚げ、甘露煮などいろいろな料理に使われます。	今日の節分のすまし汁は、節分にちなんで鬼の形をしたかまぼこが入っています。鬼の顔の赤い色は、トマトの色素で色付けをしています。その他に、豆腐、はくさい、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけが入っています。	今日のマーボー丼の具は豚ひき肉、大豆、たまねぎをいためてトウバンジャン、しょうゆ、さとうなどの調味料で味付けしています。ごはんと一緒に味わって食べてください。	豚肉は、良質なたんぱく質が豊富で、血や肉など体をつくるもとになります。また、疲労を回復させたり、炭水化物をエネルギーに変えたりするのに役立つビタミンB ₁ も豊富に含まれています。	今日の塩ラーメンには、もやしが入っています。もやしは、豆類や穀類の種子を発芽させたものです。発芽によって、豆の状態ではほとんど含まれていないビタミンCなどの栄養成分が作られます。
8日 呉汁 鶏肉の磯辺揚げ	9日 愛知県産牛肉とじゃがいものうま煮 さばの塩焼き	10日 愛知県産牛肉のカレー フルーツクリームヨーグルト	11日 建国記念の日 	12日 キャロットポタージュ スラッピージョー
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、しょうがが入っています。	じゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれています。野菜などに含まれるビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	今日のカレーは、地元愛知県産の牛肉や、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピースが入っています。たくさんの野菜を使っているため、野菜からもしっかりうまみが出て、さらにおいしく仕上がっています。		スラッピージョーは、ケチャップで味付けしたひき肉とたまねぎをパンに挟んで食べるアメリカの料理です。今日はピタパンに挟んでいただきますが、トーストに乗せて食べてもおいしいです。
15日 どさんこ汁 さけの照り焼き	16日 ポトフ ポロニアステーキ	17日 たこ団子汁 てりとり	18日 のっぺい汁 ポテトコロッケ	19日 五目あんかけうどん ミンチカツ
さけは、川で生まれ、大人になるまで海で育ち、卵を産むために生まれた川にまた戻ってくる習性があります。さけは、たんぱく質や脂質、ミネラルやビタミン類がバランスよく含まれていて、特にビタミンDが多いのが特徴です。	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもち、フランスの代表的な家庭料理の一つです。肉とたくさんの野菜を入れて煮込んで作るため、栄養が豊富に溶け込んでいて、うまみもたっぷりです。	今日のたこ団子汁には、はくさいが入っています。はくさいは寒くなるほど、甘みが増し、おいしくなります。くせがないため、いろいろな料理に合います。風邪予防に効果があるビタミンCが含まれているので、風邪を引きやすい寒い時期に食べてほしい食材の一つです。	のっぺい汁は、日本の各地にある郷土料理の一つで、地方によって、呼び方が違います。野菜などを煮込んで、汁にとろみをつけたものです。今日は、鶏肉、油揚げ、さといも、だいこん、にんじん、長ねぎ、干しいたけが入っています。	「五目」とは、五種類という意味だけではなく、いろいろな種類がある様子を表す際にも使われます。今日は肉やたくさんの野菜を使った汁いでんぷんでとろみをつけ仕上げた五目あんかけうどんいただきます。
22日 かきたま汁 かれいフライ	23日 天皇誕生日 	24日 中華飯 揚げギョーザ	25日 みぞれ汁 愛知県産牛肉のれんこんきんぴら	26日 みぞおでん 豆腐ステーキのどぼろあん
かれいは海の底に住む魚で、敵から身を守るために砂の色に合わせて、自分の体の色を変えることができます。カレイ科のかれいと呼ばれる魚は、世界中におよそ110種類いて、国内にも数多くの種類がいます。		今日の中華飯の中には、豚肉、えび、いか、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、干しいたけが入っています。いろいろな食材のうまみが混ざり合い、おいしく仕上がっています。ごはんと一緒に食べましょう。	みぞれ汁には、すりおろしただいこんが入っています。汁に溶けたおろしだいこんがみぞれに似ているのでこう呼びます。煮物や汁物、サラダで食べるだいこんですが、すりおろして食べるとまた違った味が楽しめます。	今日のみそおでんの中には、うずら卵が入っています。愛知県はうずら卵の生産が全国一位です。おもな産地は豊橋市で、大正時代からうずらの飼育が行われています。うずらは、にわとりに比べると体長20cm程度、体重150g程度と小さめです。



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

