



# 令和2年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
<b>1日</b> 中華風卵スープ 春巻	<b>2日</b> 夏野菜のクリームスープ ポークチャップ	<b>3日</b> スタミナ汁 鶏肉の梅おろしだれ	<b>4日</b> コンソメスープ ささみカツ	<b>5日</b> いものご汁 たこのから揚げ
今日の中華風卵スープに使われ ている卵は一宮市で生産された 卵です。卵には、良質なたんぱ く質だけでなく、ビタミンやミ ネラルなども豊富に含まれてい ます。	今日の夏野菜のクリームスープ は、夏が旬のズッキーニやトマ トを使ったスープです。現在で は、多くの野菜が年中出回るよ うになりましたが、本来の旬の 時期に収穫した野菜は、栄養価 が高くおいしく食べることがで きます。	今日のスタミナ汁にはにんにく が使われています。にんにくに は独特のにおいがありますが、 このにおいの成分には疲労回復 などの効果が期待できます。暑 さが厳しくなってくるこの時期 にはぴったりの食材です。	今日のコンソメスープには、ブ ロccoliが入っています。ブ ロccoliは花を食用とする キャベツの一種が品種改良され たものです。花の蕾が集まった 花蕾という部分を食べます。茎 もおいしく食べられます。ビタ ミンC、ビタミンB <sub>2</sub> 、カロテン などが豊富に含まれています。	今日は、6月4日から10日の 「歯と口の健康週間」にちなん で、よくかんで食べることを意 識した献立です。よくかんで食 べることによって、食べ物の消 化を助けたり、だ液がたくさん 出たりすることで、虫歯の予防 につながる他、肥満予防などの 効果が期待できます。
<b>8日</b> 新たまねぎのみそ汁 牛肉とごぼうの甘辛いため	<b>9日</b> ポークカレー さくらんぼゼリー和え	<b>10日</b> 豚骨ラーメン 鶏肉のレモンソース煮	<b>11日</b> コーンスープ かぼちゃひき肉フライ	<b>12日</b> 豆乳みそ汁 さばの塩焼き
お店で売られているたまねぎ は、皮が茶色のものがほとんど ですが、これは、収穫後に乾燥 させてから出荷するためです。 新たまねぎとして出回るもの は、乾燥させずに出荷するた め、水分量が多く皮の色はうす い黄色です。	給食では、いろいろなゼリー和 えがありますが、今日は6月が 旬のさくらんぼのゼリー和えで す。さくらんぼは山形県が生産 量日本一です。今日のさくらん ぼゼリーにも山形県産さくらん ぼ果汁が使われています。	今日の豚骨ラーメンには、豚 肉、焼き豚、なると、キャベ ツ、にんじん、もやし、長ねぎ が入っています。キャベツは愛 知県での生産がさかんで、特に 東三河地域でたくさん作られて います。	かぼちゃは大きく分けて、日本 かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポ かぼちゃの3種類があります。 現在、日本でよく使われるのは 甘みが強くほくほくした西洋か ぼちゃです。	今日の豆乳みそ汁のみそは、白 みそを使っています。愛知県で よく使われる濃厚で味わい深い 赤みそに比べて、白みそはあっ さりとして甘みがあるのが特徴 です。みそは日本各地で作ら れ、気候や風土、原料の違いな どから、地方ごとに特色があり ます。
<b>15日</b> かきたま汁 いかの竜田揚げ	<b>16日</b> 新じゃがのそぼろ煮 あじのしろうしゅうゆ焼き	<b>17日</b> ミートボールの完熟トマト煮 オムレツ	<b>18日</b> 湯葉のすまし汁 牛肉コロッケ	<b>19日</b> ハヤシチュー きりぼしだいこんとひじきのサラダ
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 の名前の通り、3枚の葉が付い ています。給食で使うみつば は、ハウスで水耕栽培されたも ので、スポンジに根が付いた状 態で納入されます。	新じゃがは、春先から初夏にか けて収穫されるじゃがいものこ とです。皮がうすく水分が多い のが特徴です。みなさんの給食 を作っている調理場では、旬の 新じゃがをおよそ4200個使 用して「新じゃがのそぼろ煮」 を作りました。	今日のミートボールの完熟トマ ト煮には、カットトマト、トマ トピューレ、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。加工用のトマト は旬の時期に完熟したものを使 用しています。	湯葉は大豆から作られていま す。大豆から作られる豆乳を温 めると、表面にうすい膜ができ ます。それを竹ぐしなどで引き 上げたものが生湯葉で、生湯葉 を乾燥させたものが干し湯葉で す。給食では生湯葉を使ってい ます。	今日のきりぼしだいこんとひじ きのサラダは浅井南小学校の児 童が考えた献立です。きりぼし だいこんは、昔から一宮市で生 産がさかんで、太陽の光を浴び ることで栄養価が高く、甘 みも増します。
<b>22日</b> あいちのみそ汁 ハンバーグのいちじくソースがけ	<b>23日</b> カレー南蛮ソフトめん ミンチカツ	<b>24日</b> とうがん汁 たちうおフライ	<b>25日</b> 韓国風わかめスープ フルコギ	<b>26日</b> マーボーだいこん 千千ミ
今日は「愛知を食べる学校給食 の日」です。愛知県産の食材を たくさん使って作りました。ハン バーグのいちじくソースがけ のいちじくは、愛知県の安城市 でさかんに生産されている果物 です。そのまま食べるだけでな く、今日のソースのように様々 な料理にも使うことができま す。	「南蛮」という言葉は、とうが らしや長ねぎを指して使われる ことがあり、今日のカレー南蛮 ソフトめんにも入っています。 長ねぎは、斜め切りにしている ので、いつもの給食の汁物に 入っているものよりも大きく見 えるかもしれません。	みなさんは「たちうお」という魚が どんな魚か知っていますか？たち うおは大きいもので全長2m程度にな ります。稚魚のころは甲かく類のプ ラクトンなどを食べますが、成長 すると小魚などを食べます。歯が非 常に鋭く、上あごの内側にある大き な歯は内向きに生えており、一度か みついたら獲物を逃がさないよう になっています。	今日のプルコギは、牛肉を野菜 といっしょにいため煮にした料 理で、コチュジャンという調味 料を使っています。コチュジャ ンは、とうがらしを使った発酵 食品です。鍋物やいため物、煮 物などさまざまな料理に使われ ます。	マーボーといえは真っ先に豆腐 が思い浮かぶかもしれませんが が、今日はだいこんで作りました。 みなさんの給食を作ってい る調理場では、豚ひき肉、にん じん、長ねぎなどといっしょに、お よそ700本ものだいこんを使 用して作りました。
<b>29日</b> 海鮮団子汁 豆腐のごまみそだれ	<b>30日</b> ビーフンスープ 白身魚の黒酢だれ			
豆腐は、1丁2丁と数えます。 実は、豆腐1丁の重さには定義 はなく、地域やお店によって異 なりですが、300g～400 gほどです。沖縄には「島豆 腐」というおおよそ1kgにもな る豆腐があります。	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、野菜や肉類な どの具材とともにスープにした ビーフンスープにしていだき ます。			

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

