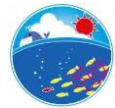




令和2年7月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		1日 オニオンスープ ポロニアステーキ 今日のオニオンスープに入っているズッキーニは、見た目はきゅうりのようですが、実は、かぼちゃの仲間です。くせのない淡泊な味で、スープや煮込み料理の他にも炒めたり、塩漬けやピクルスなどに使ったりします。	2日 夏野菜カレー ミックスジュレ 今日のカレーには夏が旬のかぼちゃやなすを入れています。かぼちゃにはビタミンEや、β-カロテン、食物繊維などが豊富に含まれています。なすはおよそ93%とほとんどが水分で、カリウムも豊富に含まれているため、からだの余分な熱を外に逃がしてくれます。	3日 わかめスープ 千珍ジャオロース 今日わかめスープにはもやしが入っています。もやしは、主にマメ科の種子を人工的に発芽させたものです。緑豆やブラックマツペ、大豆などの種子を使って作られています。
		6日 七夕汁 照り焼きハンバーグ 今日は7月7日の七夕にちなんで献立です。細長いそうめんを天の川に見立てることが多いですが、今日の七夕汁は、そうめんの代わりに魚のすり身で作られた魚めんを使っています。	7日 野菜タンメン 夏のさっぱり梅しそから揚げ 今日の夏のさっぱり梅しそから揚げは北方小学校の児童が考えた献立です。鶏肉をしょうゆと白だし、梅、しそで下味をつけて油で揚げて作りました。和風の味付けで、梅としその風味がするさっぱりとした味です。	8日 ハヤシライス チーズ入りコロッケ 今日のハヤシライスにはじゃがいもが入っています。じゃがいもの芽には、ソラニンなどの毒素があります。毒素は芽の根元や、緑色に変色している表皮に多く作られます。調理して加熱しても毒素の量は減らないので、しっかりと芽を取り、緑色に変色した部分は厚めにむく必要があります。
13日 すまし汁 れんこんサンドフライ 今日のすまし汁にはかまぼこが入っています。かまぼこは、魚のすり身に調味料、でんぷんなどを加えて板につけ、蒸したものです。すり身の原料にはスケソウダラなどの魚が使われています。	14日 トマトと卵のコンソメスープ コーンフライ トマトと卵のコンソメスープに入っているトマトは、生で食べてもおいしいですが、加熱すると甘みが引き出され、うま味も増します。今日のトマトと卵は愛知県産のものを使用しています。味わって食べましょう。	15日 とうがん汁 ヒレカツ とうがん汁に入っているとうがんは、すいかやメロンと同じ瓜の仲間です。収穫されるのは夏ですが、冬の瓜と書いて「とうがん」と読みます。夏にとれたとうがんを上手に保存すると冬まで食べられることからこの名前がつけました。	16日 枝豆団子の中華スープ 揚げギョーザ 枝豆団子に入っている枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。「畑の肉」と言われている大豆と同じようにたんぱく質が豊富で、その他にもビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、カルシウム、鉄分などの栄養素が含まれます。夏のこの時期に食べたい野菜のひとつです。	17日 みそけんちん汁 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 今日のみそけんちん汁には、厚揚げが入っています。厚揚げは、豆腐を水切りして油で揚げて作ります。豆腐の水分を抜いている分、同じ量の豆腐を食べるよりたんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養素をたくさんとることができます。
20日 呉汁 あじのから揚げおろしだれ 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。大豆は他にも様々な形に加工されて利用されます。煎って粉にしたきな粉や、大豆を水に浸してすり潰してから加熱して搾った豆乳、豆乳にがりを加えてかためた豆腐など、姿をかえて私たちの食卓に並んでいます。	21日 中華コーンスープ 肉団子 中華コーンスープに入っているとうもろこしの品種はスイートコーンで、糖質が多く含まれており甘いのが特徴です。とうもろこしは、食物繊維やビタミンなども豊富な野菜です。	22日 沢煮わん てりどり 今日の沢煮わんに入っているこんにゃくは、板こんにゃくを細く切ったものです。こんにゃくは、ほとんどが水分ですが、グルコマンナンという食物繊維が含まれているのが特徴です。食物繊維は消化されないまま腸に入り、腸の調子をよくしてくれます。		

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

