



令和2年11月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
2日 牛肉とわかめの中華スープ チャーハンの具 今日のチャーハンの具は、ベーコン、エリンギ、ねぎ、にんじん、卵を使い、ねぎ油やごま油で風味豊かに仕上げています。ごはんといっしょに味わって食べてください。	3日 文化の日 	4日 呉汁 豆腐のソフト焼き大豆そぼろあん 今日の大豆そぼろあんには、豚ひき肉だけでなく、大豆を加工して作られた大豆ミートが使われています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富です。今日の呉汁にも大豆が使われています。	5日 さつまいものポターージュ ハンバーグのケチャップソース さつまいもは、さまざまな調理方法で広く親しまれています。さつまいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。今日はポターージュにいただきます。	6日 サンバル 豚肉のインド風から揚げ サンバルという料理は、南インドで食べられるスパイスを使ったスープです。インド料理はいろいろな豆を使うのが特徴的で、今日のサンバルにはレンズ豆が入っています。レンズ豆は、大きさが数ミリほどの小さな豆でレンズのように平たい形をしています。
9日 どんがら汁 いも煮 どんがら汁は、たらを使用した山形県庄内地方の郷土料理です。漁師が船の上や浜辺で食べていたのが始まりとされています。いも煮も、山形県で昔から食べられています。	10日 すいとん汁 かぼちゃとお豆のカツ 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」「とつなげ」などさまざまな呼び名があります。	11日 ポークカレー りんごせりー和え りんごの表面がツヤツヤしていることがあります。これはりんごそのものが持つ「ろう物質」で、乾燥を防ぐなどの役割があります。また、さわるとベタベタすることがありますが、これは「油あがり」という現象です。	12日 みそ汁 牛肉コロッケ 料理にかかせない調味料のひとつに「だし」があります。肉や魚、野菜などのうま味を引き出した汁のことで、それぞれの国で発展してきました。日本料理には、かつおぶしや昆布、干しいたけなどからとっただしがよく使われます。みそ汁にもだしが欠かせません。	13日 鶏ガラ塩ラーメン 揚げギョーザ 愛知県では昔、塩作りが行われていた地域がありました。三河湾に面した地域で、古墳時代から平安時代にかけて使われていたとされる塩を作る土器などが発掘されています。この時代、塩はたくさん作ることができなかったため、貴重品として扱われていました。
16日 鶏団子汁 さんまの塩焼き 今日の鶏団子汁には、はくさいが入っています。はくさいは、水分が多く、歯ざわりが良い野菜で、くせがないためさまざまな料理に使われます。今日の鶏団子汁のように汁物に入れると、甘みが出てとろけるようなやわらかさになります。	17日 鶏肉とだいごんの中華煮 お魚ステーキの中華ソース だいごんは、日本人にとって昔からなじみのある野菜です。生でも加熱しても漬物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用できます。今日は、だいごんを鶏肉などといっしょに中華風の煮物にしました。	18日 愛知の食材たっぷり！ミートソースペンネ ポロニアステーキ 今日の「愛知の食材たっぷり！ミートソースペンネ」は、干秋葉小学校の児童が考えた献立です。愛知県産のなすやれんこんなどを使って作りました。愛知県は、自動車産業など工業のイメージがありますが、自然環境に恵まれているため農業も盛んです。	19日 かぶのかきたま汁 あんかけから揚げ 今日の「あんかけから揚げ」は、中部中学校の生徒が考えた献立です。鶏肉のから揚げにしょうゆ、さとう、みりんなどで作ったあんをかけました。いつもとひと味違うから揚げを味わって食べてください。	20日 名古屋コーチンのひきずり めひかりフライ 今日「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。愛知県で生産された食材をたくさん使って作りました。名古屋コーチンは、弾力が強く歯ごたえがあり、こくのあるうま味が特徴です。ひきずりは、鶏肉を使ったすきやきのことで、愛知県の郷土料理です。
23日 勤労感謝の日 	24日 エッグスープ ジャーマンポテト じゃがいもは土の中で成長するため、根の部分だと思いがいるかもしれませんが、実は「地下茎」という、茎にでんぷんがたまっておおきくなったものです。同じいも類のさといもも茎の部分ですが、さつまいもは根の部分です。	25日 愛知県産和牛とじゃがいものうま煮 あじのゆずみそだれ ゆずはさわやかな香りが特徴の果物です。酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、果汁をしぼったり、皮の部分をうすくスライスして料理の香りづけに使ったり、お菓子などにも利用します。今日は、あじにゆずの風味がきいたみそだれをかけました。	26日 カレー南蛮うどん キャベツ入りミンチカツ 愛知県はキャベツの栽培がさかんです。特に冬から春にかけて、県内だけでなく全国に出荷されています。その栽培の歴史は国内でも古く、明治時代に名古屋近郊で始まってから、たくさんの品種が誕生しました。	27日 海鮮仕立てのすまし汁 てりどり てりどりは給食の人気メニューのひとつで、鶏肉をしょうがじょうゆに漬けてから焼き、焼きあがった鶏肉にしょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のたれをかけて仕上げられています。
30日 秋の味覚汁 かれいフライ 今日は、きのこやさつまいもなどが入った秋の味覚汁です。秋は実りの季節で、米をはじめさまざまな野菜や果物が旬をむかえます。気温が下がり始めるこれからの季節に、いろいろな食材を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。	 			

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。