



# 令和3年3月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
<b>1日</b> キャベツのみそ汁 あじの南蛮だれ	<b>2日</b> だいごんのとほろ煮 厚揚げのねぎだれかけ	<b>3日</b> 焼きそば ハムチーズピカタ	<b>4日</b> みそラーメン 鶏肉のから揚げ	<b>5日</b> ハヤシライス かぼちゃひき肉フライ					
あじは青魚の中でも、くせがなく上品な味わいがあります。尾の近くに「ぜいご」というかたいウロコがあるのが特徴です。あじの間は世界中にたくさん存在し、日本でもよく食べられているのは「まあじ」です。	厚揚げは「生揚げ」とも呼ばれ、豆腐の水分を切ってから高温の油で揚げて作られます。大豆製品は、良質なたんぱく質、カルシウムや鉄などを含むため、成長期にぜひ食べてほしい食品のひとつです。今日は、厚揚げにねぎを使いたたれがかけてあります。	チーズは世界各地で古くから作られ、それぞれの土地の気候風土や原料、製法の違いによりたくさんの種類が生みだされてきました。原料は、牛乳が最も多く使われますが、やぎや羊、水牛などの乳を使ったチーズもあります。	今日のみそラーメンには、豚肉、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、とうもろこしが入っています。たくさんの具材から出るうま味たっぷりのみそラーメンを味わって食べてください。	かぼちゃは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられます。日本かぼちゃは、ねっとりとした食感で和食に向いています。西洋かぼちゃは、ほくほくとした食感と強い甘味が特徴で、スープや揚げ物、お菓子などに向いています。給食で使われているのは西洋かぼちゃです。					
<b>8日</b> 真汁 ししゃもフライごまソース	<b>9日</b> ゆり根のクリームシチュー ピザオムレツ	<b>10日</b> 肉じゃが てりどり	<b>11日</b> オニオンスープ ハンバーグのトマトソースかけ	<b>12日</b> 豆乳なべ れんこんサンドフライ					
日本に出回っているししゃものほとんどが「樺太ししゃも」です。丸ごと食べられるため、骨に多く含まれるカルシウムや、内臓部分に多いビタミンDなどを摂取することができます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。	ゆり根は、ゆりの花の球根部分です。食べられるのは観賞用のゆりではなく、食用に適した品種です。収穫までにはおよそ6年の月日が必要で、栽培にとっても手間がかかります。加熱するとホクホクとした食感と甘味が味わえます。	てりどりは、給食で人気の料理のひとつです。鶏肉をしょうがじょうゆに漬け込んでから焼き、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。	オニオンスープは、たまねぎのスープです。たまねぎは土の中で育つため、根の部分だと思ってもいいかもしれませんが、実は食べているのは葉の部分です。たまねぎの根は、たまねぎの下についているひげのような部分です。	今日の豆乳なべには白みそが使われています。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味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> 豚汁 ひじきのいため煮	<b>16日</b> カレー南蛮ソフトめん キャベツ入りつくね	<b>17日</b> 桜のすまし汁 ヒレカツ	<b>18日</b> 茶わん蒸しスープ かつおフライ	<b>19日</b> 卒業式					
給食のひじきのいため煮には、ひじき、マグロフレーク、とうもろこし、にんじんが入っています。マグロフレークのうま味と、とうもろこしやにんじんの自然な甘味で食べやすく調理されていて、給食の人気料理のひとつです。	とうがらしやねぎを使った料理を「南蛮料理」と呼ぶことがあり、今日のカレー南蛮ソフトめんにも入っています。とうがらしとねぎのピリッとした風味を味わって食べてみてください。	今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。桜のすまし汁には、桜の形をした春らしいかまぼこが入っています。かまぼこは魚から作られる練り製品です。日本各地に、形や加熱方法、味などに工夫をこらしたさまざまなかまぼこがあります。	かつおは、古くから日本で食べられていました。傷みが早いので、かたくなるまで干してから食べられたことから「かたうお」と呼ばれ、それが変化して「かつお」になったという説があります。						
<b>22日</b> わかめスープ 豚丼	<b>23日</b> チキンカレー いちごゼリー和え	<b>24日</b> 鶏団子の中華スープ 白身魚のチリソース							
今日わかめスープに使われているわかめには、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子をととのえたり、血圧やコレステロールを下げる働きがあります。また、ミネラル類も豊富に含まれています。	今日は、「あまおう」という品種のいちごを使用したいちごゼリー和えです。福岡県で誕生した品種で、名前は「あかい」「まるい」「おおい」「うまい」の頭文字をとって「あまおう」と付けられたそうです。	チリソースといえば、えびのチリソースが思い浮かぶかもしれませんが、今日のように白身魚にもよく合います。チリソースは、辛いイメージがあるかもしれませんが、給食ではトマトケチャップを使用しているため甘味やうま味を感じられる仕上がりになっています。							

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。