



令和6年4月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
	9日 ささみカツ コーンクリームスープ	10日 ポークカレー いちごゼリー和え	11日 春巻 はるさめスープ	12日 てりどり ちゃんこ汁
	<p>ささみは、にわたりのむね肉の一部で、骨に沿って左右に一本ずつあります。ささみの名前は、形が笹の葉に似ていることに由来するという説があります。脂肪が少なくあっさりした味わいが特徴です。今日は、じゃがいものフレークを衣に使ったささみカツです。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>愛知県でいちご栽培が始まったのは、明治時代のことです。今では、ビニールハウスなどを利用して、夏場以外のほぼ一年中生産されています。現在、愛知県内では「草姫」「とちおとめ」「紅ほっぺ」などの品種の栽培がさかんですが、新たな品種の育成も進んでいます。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日のはるさめスープには、トウモロコシが入っています。トウモロコシは、えんどう豆を発芽させたものです。えんどう豆のほのかな香りと甘味が特徴です。水耕栽培で一年中栽培できるため、天候に左右されず安定して出荷できます。根が付いた状態のものがよく出回っています。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日のてりどりには、しょうゆが使われています。しょうゆは日本を代表する調味料の一つです。現在では世界中で使われるようになりました。外国に輸出されるようになったのは、江戸時代のことです。ヨーロッパへ渡ったしょうゆは、貴重品として高値で取引されていました。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>
15日 ミンチカツ かきたま汁 お祝いデザート	16日 ハンバーグのおろしかけ お祝いすまし汁 パインアップル	17日 じゃがいもとウインナーのコンソメいため オニオンスープ	18日 ぶた丼の具 呉汁	19日 絹厚揚げのとぼろあんかけ 肉じゃが
<p>たまごを割ってみると、黄身の色が濃いものや薄いものがあります。濃い色のほうが栄養価が高いと思う人が多いかもしれませんが、黄身の色はにわたりの食べるえさに入っている色素の割合で変わるため、栄養価には関係ありません。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日は入学と進級をお祝いする献立です。お祝いの料理といえは「赤飯」です。昔から赤い色には悪いものを取り除く力があるとされています。もともとは「赤米」を神様にお供える風習があったことから赤飯がつくられるようになったそうです。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>たまねぎは生のままだと辛味がありますが、加熱することで甘味が強くなります。今日のオニオンスープには、たまねぎをじっくりいためたオニオンソースが入っています。たまねぎの甘味とうま味を味わってください。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日の呉汁には、大豆製品が3つ使われています。大豆を水に浸してすりつぶした「呉」と豆腐、みそです。大豆製品は、みなさんの成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれるだけでなく、カルシウムや鉄、ビタミン類なども含まれるため、普段の食事で積極的にとりたい食品です。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日は「正しいはしづかいの日」です。はしは日本以外にも使われていますが、長い歴史の中で、はしの種類や作法などは日本独自に発展し、和食文化に欠かせないものになりました。正しいはしの使い方を意識して食事ができるとよいですね。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>
22日 さわらの香味だれかけ もやしとしじひじき和え ぶた汁	23日 とん骨ラーメン(汁) 揚げギョーザ	24日 牛肉とトマトの中華いため 豆腐とごまつゆの中華スープ ココアパウダー	25日 さばの塩焼き いんげんのごま和え 湯葉のすまし汁	26日 ポロニアステーキ フロコリーのドレッシング和え ミネストローネ
<p>今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べられるとよいですね。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>ラーメンは、よくかまずに飲み込んで食べてしまいがちです。よくかまずに食べると消化が悪くなり、胃や腸に負担がかかります。今日のとん骨ラーメンの汁には、たくさんの具材が入っています。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>トマトには、うま味成分が含まれています。加熱するとこのうま味が料理の味に深みを足し、料理がよりおいしくなります。そのため西洋では「トマトの時期に下手な料理はない」ということわざがあるほどです。今日は牛肉といっしょに中華いためにしていただきます。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日は「だしを味わう日」です。湯葉のすまし汁にはかつおの厚けずりを使用しました。和食では、魚やこんぶ、しいたけなどさまざまなうま味のだしを料理に合わせて使います。だしを使うことで料理の味に深みやコクが出ておいしくなります。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p>今日のミネストローネには、米粉を使用したマカロニが入っています。米粉は、米を細かく砕いて粉にしたものです。古くから上新粉や白玉粉などと呼ばれ、和菓子などに使われてきました。最近では、米をさらに細かくする技術が進み、小麦粉と同じようにパンやめんなどにも利用できるようになりました。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>
29日 昭和の日	30日 かわいい電田揚げ アスパラガスのささみ和え キャベツのみそ汁			
	<p>今日は「旬を味わう日」です。給食には毎日、たくさんの食材が使われています。野菜や魚などにはおいしくて栄養豊富な旬の時期があり、給食では季節ごとに旬を感じられる工夫をしています。今日の旬の食材は「かわいい、アスパラガス、キャベツ」です。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>			

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。