





令和6年5月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		1日 ハンバーグのレモンソースがけ コンソメスープ 今日のコンソメスープには、ブロッコリーが入っています。ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。葉や根の部分を食べる野菜は数多くありますが、花の部分を食べる野菜は少ないです。他には、カリフラワーやみょうがなどがあります。	2日 じゃがいもかつおの甘がらめ 茗竹汁 かしわもち 今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさ ん収穫でき、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われている旬の食材は「かつお、たけのこ、わかめ」です。自然の恵みや四季を感じることができる旬の食材を味わって食べましょう。	3日 憲法記念日 
6日 振替休日 	7日 さばの塩焼き いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁 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7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事では不足しがちなため、意識して食べられるとよいですね。	8日 てりとり 沢煮わん 沢煮わんは、干切りに切った野菜やぶた肉などたくさん材料を使って作った汁物です。「さわ」には「たくさん」という意味があることからこの名がつけました。給食では、ぶた肉の他に、こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎなどたくさんの食材を使って仕上げました。	9日 塩ラーメン(汁) 春巻 今日の塩ラーメンには、もやしが入っています。もやしは、種となる豆を水にひたし、暗い場所で発芽させたものです。豆の状態では、ほんのわずかしが含まれていないビタミンCが、もやしにはたくさん含まれています。また、シャキシャキとした食感おいしい野菜です。	10日 ポークカレー オムレツ 海そうサラダ 今日の海そうサラダには糸寒天が入っています。寒天の原料は、てんぐさなどの海そうです。寒天は、てんぐさを煮てできた寒天液を冷やし固め、ところてんを作り、それを凍らせ乾燥させたものです。寒天は食物せんいが豊富に含まれていて、お腹の調子を整えるはたらきがあります。
13日 さわらの照り焼き ひじきのささみ和え すまし汁 今日は、「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日のすまし汁は、かつおの削り節からとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや干しいたけからとっただしが使われています。だしのうま味や香りを感じてみましょう。	14日 みそカツ けんちん汁 けんちん汁は、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜と豆腐をごま油でいため、しょうゆで味付けした汁物です。神奈川県鎌倉市にある建長寺の僧が作った精進料理の汁もの「建長寺汁」から「建長汁」と変わり、それがなまってけんちん汁と呼ばれるようになったという説があります。	15日 ミートボールのトマト煮 みかんせりー和え トマトには、こんぶと同じグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。うま味が増えることで、味に深みやコクが加わり、料理がよりおいしくなります。今日の給食は、トマトをたくさん使ったトマト煮です。味わって食べましょう。	16日 138井の具 138みそ汁 ココアパウダー 今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。138井の具に使われている「卵、切干しだいこん」と138みそ汁に使われている「だいこん、なす」は一宮市産の食材です。一宮市内では、なすのハウス栽培が盛んで季節を問わずに長い期間、収穫されます。地元の恵みを味わって食べましょう。	17日 新たけのこのオイスターソースいため チンゲンサイと豆腐のスープ メロン 新たけのこは、春を感じさせる食材の一つです。たけのこは竹の若い芽で、とても成長が早く、芽が出て10日ほどで青々とした竹になります。土の中から芽が少しだけ出た頃に掘り出すとやわらかくておいしいたけのこが食べられます。
20日 あじフライ 新たまねぎのみそ汁 通常のたまねぎは、長く保存できるように収穫してから1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、新たまねぎは収穫してすぐに出荷します。皮が薄く、美の水分が多くてやわらかい特徴があります。みそ汁に溶け出した新たまねぎの甘味を味わいましょう。	21日 新じゃがのどぼろ煮 すりおろしだいこん一宮ねぎがけ豆腐 今日の「すりおろしだいこん一宮ねぎがけ豆腐」は、新じゃがと豆腐がメインです。新じゃがは、皮が厚く、煮ると甘みが増えるのが特徴です。今日の献立では、新じゃがの皮をむき、すりおろし、だしで煮込みます。新じゃがの皮をむくときは、皮が厚いので、包丁で皮をむくのがおすすめです。	22日 とり肉のせん茶揚げ 茶わん蒸しスープ 5月は新茶の季節です。「新茶」とは、その年の最初の新芽を摘み取って作ったお茶のことです。地域や気候により違いはありますが、立春の日から数えて八十八日目の「八十八夜」の頃に摘み取ります。今日のとり肉のせん茶揚げは、お茶を使った揚げ衣にしました。	23日 ホットドッグの具 焼きフランクフルト ポイルキャベツ トマトケチャップ 春野菜のクリームスープ 今日はグリーンアスパラガスが入った春野菜のクリームスープです。グリーンアスパラガスは、4月下旬から6月頃が旬の春野菜です。旬のアスパラガスは甘味が強いのが特徴です。新しい芽や若い茎、葉を食べる春野菜には、冬の間に蓄えた栄養が豊富に含まれています。旬の恵みを味わって食べましょう。	24日 焼き肉丼の具 ビーフンスープ 豆乳プリン ビーフンは米粉からできています。中国南部が発祥の地といわれ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及し、広く食べられるようになりまし た。中国南部では小麦の生産が少ないので、米を原料にした加工品であるビーフンが食べられるようになったといわれています。
27日 ポテトコロッケ キャベツとベーコンのスープ かつおふりかけ キャベツは、種まきの時期に差をつけて栽培するので一年中出回っていますが、秋に種をまき、春に収穫するものを「春キャベツ」、夏に種をまき、冬に収穫するものは「冬キャベツ」と言います。春キャベツは葉がやわらかく生でもおいしく食べられます。	28日 山菜ソフトめん(汁) 野菜かき揚げ ほうれんそうのしらす和え 春の山菜では、雪解けとともに若々しい新芽が芽吹き、多くの種類の山菜がとれます。春の山菜の代表的な種類は「ふきのとう、タラの芽、うど、わらび、ぜんまい、こごみ」などがあります。今日の給食では、山菜ソフトめん、ぜんまい、わらびを使用しています。味わって食べましょう。	29日 だいこんの甘辛煮 キャベツ入りつくね だいこんは部位によって適する料理が異なります。葉に近い部分は、水分が多く甘味が強いので、おろしなど生で食べるのに向いています。中心部分は辛味と甘味のバランスが良く、煮物に向いています。下の部分は水分が少なく辛味が強いので、漬物やみそ汁に向いています。	30日 ヤンニョムチキン わかめスープ ヤンニョムチキンは韓国料理で、コチュジャンやにんにく、砂糖、香辛料などが入った甘辛い調味料の「ヤンニョム」と揚げたとり肉をからめた料理です。給食では、コチュジャンやトマトケチャップ、赤みそ、しょうゆ、砂糖を使って食べやすいように辛さを調節して作りました。	31日 白身魚の黒酢がけ 豆乳みそ汁 黒酢は、原料に使う米を精米する前の「玄米」を使って作られています。玄米のエネルギーは白米とほぼ同じですが、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。黒酢は長い時間をかけて熟成発酵しているため、独特なコクと風味があり、白身魚の味を引き立ててくれます。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。