



# 令和6年6月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
<b>3日</b> ミンチカツ かきたま汁	<b>4日</b> さばの塩焼き ほうれんそうのささみ和え 湯葉のすまし汁	<b>5日</b> スタミナ丼の具 トックク	<b>6日</b> ささみカツ ミネストローネ	<b>7日</b> いかの竜田揚げ かみかみみそ汁 揚げたらめ
今日のかきたま汁には、しろしょうゆという愛知県特産のしろゆが使われています。普通のしろゆは大豆と小麦が半々の割合で作られています。が、しろしょうゆはほとんどが小麦で作られています。名前のおり色が薄く、ほんのりと甘い味わいで独特の香りがあります。	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。	今日のスタミナ丼の具には、にらが入っています。にらには、アリシンという香り成分が入っていて、独特の香りがあります。この香りは、肉の臭みを消すのに役立ったり、食欲を増進させたりする効果があります。	ミネストローネは、たくさんの野菜を入れたスープで、イタリアの家庭料理の一つです。使う野菜は、季節や地方によってさまざま、正しい作り方というものはなく、各家庭で少しずつ味に違いがあります。日本のみそ汁のように、日常的に作られているそうです。	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむとだ液がたくさん出て虫歯の予防につながります。また、歯やあごも丈夫になります。今日のかみかみみそ汁に入っている切り干しだいこんは、干切りではなく、かみごたえのあるいちよう切りになっています。よくかんで食べましょう。
<b>10日</b> てりとり とうがん汁	<b>11日</b> カレーうどん(汁) キャベツ入りつくね	<b>12日</b> ポテトコロッケ けんちん汁 野菜ふりかけ	<b>13日</b> 関東煮 厚焼き卵 ひじきのツナ和え	<b>14日</b> ぶた肉と野菜の細切りいため 八宝湯 ヨーグルト
とうがんは、夏に収穫して冬まで貯蔵できる野菜です。愛知県では、「早生とうがん」が伝統野菜として知られていますが、現在では、昭和45年に沖縄から伝わった「琉球とうがん」が主流になっています。全国的にも琉球とうがんが多く流通しています。	カレーうどんには、油揚げが使われています。油揚げは、薄く切った豆腐を油で揚げたもので、薄揚げと呼ばれることもあります。揚げるとふくらむので、油揚げを作るための豆腐は、最初から豆乳の濃度を薄くして作っています。	コロッケは、西洋料理の「クロケット」が明治時代に日本に伝わり、材料や作り方が変化したものという説があります。今では家庭でも気軽に食べられる料理になりましたが、大正時代は、ビーフステーキよりも高価だったそうです。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。関東煮の具を「はさむ」「つまむ」、厚焼き卵を「切る」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	今日のぶた肉と野菜の細切りいためには、たけのこが使われています。たけのこをゆでて時間がたつと、節の間に白いブツブツが出てくるのがよくあります。これは「チロシン」と言い、体を作るのに欠かせないアミノ酸の一つです。もともとたけのこ自身が持つうま味成分でもあるので、食べても問題ありません。
<b>17日</b> たらとじゃがいもの甘がらめ いんげんのごま和え 呉汁	<b>18日</b> 絹厚揚げの肉みそかけ とり団子汁	<b>19日</b> 肉じゃが ごぼう入りつくね	<b>20日</b> ハンバーグのケチャップソースかけ ポイルキャベツ 夏野菜のクリームスープ いちごジャム	<b>21日</b> めひかりフライ 切り干しだいこんのごま酢和え 愛知の恵み汁 愛知のみかんゼリー
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類、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、意識して食べるようにしましょう。	大豆は姿を変え、もやし、きな粉、納豆などいろいろな食品になります。今日の絹厚揚げの肉みそかけに使われている絹厚揚げや赤みそも大豆から作られています。大豆製品は和食に欠かせない食品と言えます。	ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物や汁物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができます。日本に伝わったのは古く、最初は薬のように使われていましたが、しだいに料理に使われるようになりました。ごぼうは日本以外の国ではあまり食べられていません。	今日の夏野菜のクリームスープに入っているズッキーニは、夏が旬の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。加熱するとなすのような食感になり、甘味が増します。よく見かける緑色のもの他に、黄色いものや花が付いたものもあります。	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今日の給食のめひかり、切り干しだいこん、ぶた肉、豆腐、たまねぎ、なす、みつば、みかんゼリーは愛知県産です。愛知県ではたくさんの食材が生産されています。地元の恵みに感謝して食べましょう。
<b>24日</b> とり肉のチリソースかけ わかめスープ	<b>25日</b> しょうゆラーメン(汁) 揚げギョーザ	<b>26日</b> あじの梅おろしかけ オクラのネバネバ和え 新たまねぎのみそ汁 すいか	<b>27日</b> 春巻 はるさめスープ	<b>28日</b> 一宮なすとズッキーニのドライカレー さくらんぼゼリー和え
チリソースといえば、えびのチリソースを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、とり肉にもよく合います。今日の給食では、トマトケチャップの甘味をいかし、辛さひかえめに仕上げたチリソースをとり肉のから揚げにかけました。	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。今日のしょうゆラーメンには、食感の違う数種類の食材が使われています。それぞれの違いを味わいながら、かむことを意識して食べてください。	今日は「旬を味わう日」です。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ます。今日の「あじの梅おろしかけ」は、旬の魚のあじに、旬の梅を使ったおろしだれがかけられています。今日の給食では他にも「オクラ、すいか」が旬の食べ物です。	春巻は中国料理の点心の一つです。中国では地域によって、皮の厚さや中の具に違いがあり、天ぷらのように衣を付けて揚げられることもあるそうです。今日の春巻は、ぶた肉や野菜などの具を、薄い皮で包んで揚げたものです。	今日の「一宮なすとズッキーニのドライカレー」は、丹陽南小学校の児童が考えた応募献立です。一宮市で栽培されているなすを使ったドライカレーです。一宮市産のおいしいなすを味わって食べてください。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

