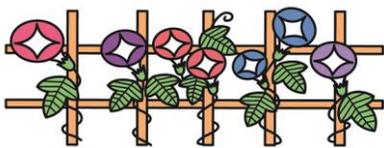




令和6年7月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
1日	ハンバーグのおろしかけ かぼちゃのみそ汁	2日	ほきと大豆の甘がらめ ちゃんこ汁	3日	フランクフルトのトマトソースかけ 白いんげんまめとコーンのクリームスープ 小魚	4日	中華そばの具 ビーフンスープ	5日	えだまめコロッケ オクラのおかか和え 七夕汁
みそ汁には、水分に加えて塩分も含まれており、汗で失われるミネラルも補給できるため、熱中症予防に効果的です。また、みそ汁は野菜などの具から汁に溶け出した栄養をまろやかにすることができます。今日はかぼちゃを入れたみそ汁です。		ほきは、たらの仲間で、日本から遠く離れたオーストラリアやニュージーランドの海で獲れます。深い海に生息する深海魚で、大きな目に、細長く先細った形をしています。くせのない味なので、いろいろな料理に使われています。今日は衣をつけたほきと大豆を油で揚げ、甘だれで和えました。魚が苦手な人も食べやすい献立です。		今日の白いんげんまめとコーンのクリームスープには、白いんげんまめが入っています。白いんげんまめは、真っ白な花を咲かせ、種皮も美しい白色で小粒のまめです。今日はペースト状にしたものを使い、さらっとしたスープに仕上げました。味わって食べましょう。		ビーフンは、はるさめと見た目が似ていますが、原材料が違います。はるさめは、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られますが、ビーフンは米粉から作られています。もともとは中国南部が発祥地と言われ、米作りがさかんなアジアを中心に親しまれてきました。今日は、スープでいただきます。		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、栄養素が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われる旬の食材は「えだまめ」と「オクラ」です。また、今日は七夕にちなんで、星形のかまぼこや、天の川に見立てた魚めんが入った「七夕汁」です。	
8日	さばの梅照り焼き じゃうろくささせとひじきのささみ和え 豆乳みそ汁	9日	ポークカレー レモンゼリー和え	10日	照り焼きチキン丼の具 照り焼きチキン ポイルキャベツ マヨネーズ風調味料 かみなり汁	11日	塩ラーメン 春巻	12日	あじの南蛮漬 いんげんのごま和え とうがん汁
今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、まめ、ごま、わかめなどの海そう、野菜、さかな、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不足しがちなため、意識して食べましょう。		レモンゼリー和えのレモンゼリーには、広島県産レモンの果汁が使われています。広島県は、レモンの生産量が全国1位です。晴れの日が多い温かな気候で、雨や雪の日が少なく、乾燥しやすい地域である広島県は、レモンの生育に適しています。さわやかな風味を感じながら食べましょう。		今日の照り焼きチキン丼の具は、とり肉にしょうがとしょうゆで下味を付けて、しょうゆ、砂糖、みりんで作った照り焼きのたれをかけました。ごはんに、甘辛い照り焼きチキンとポイルキャベツをのせて、お好みでマヨネーズ風調味料をかけて食べましょう。		今日の塩ラーメンには、ねぎが入っています。ねぎは、大きく「根深ねぎ」と「葉ねぎ」の二種類に分けられます。根深ねぎは「白ねぎ」や「長ねぎ」とも呼ばれ、白い部分が多く、太い茎が特徴です。葉ねぎは、「青ねぎ」とも呼ばれ、緑色の部分が多く、細いのが特徴です。今日は葉ねぎを使用しています。		今日は、「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうまみや香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日のとうがん汁は、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ます。日々の食事で、だしのうまみや香りを感じてみましょう。	
15日	海の白	16日	ミンチカツ トマトと卵のコンソメスープ セレクトデザート A シークワーサータルト B メロンクリームソーダ風ゼリー	17日	肉じゃが キャベツ入りつくね 味付けのり	18日	とり肉のカラフルいため オニオンスープ		
		夏が旬のトマトは、生で食べてもおいしいですが、加熱すると甘味が引き出されて、ぐんとうま味が増します。これは、グルタミン酸という、うま味成分の働きによるものです。今日の給食のスープにも、トマトのうま味が溶け込んでいます。味わって食べましょう。		今日は、「正しいはしづかいの日」です。はしには、「つまむ、はさむ、すくう、さく、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方があります。キャベツ入りつくねを「切る」、肉じゃがの具材を「はさむ」、味付けのりでごはんを「くるむ」、口まで「運ぶ」など正しいはしづかいを意識して食べましょう。		「とり肉のカラフルいため」は浅野小学校の児童が考えた献立です。とり肉とじゃがいもを油で揚げ、いためたエリンギとズッキーニ、ミックスピーンを加えて、ケチャップやソース、はちみつなどの調味料で味をととのえて作りました。「まごわやさしい」を意識し、豆、きのこ類、いも類を取り入れた献立になっています。			



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。



小学校用 (学校給食課 南部)