

2021年8月



献立紹介



2	月	『ひじきいり和風コロッケ』は、ごま油でにんじん・ごぼう・しいたけ・白滝・ひじきを香り良く炒めてから潰したじゃがいもに混ぜて作ります。とても具たくさんで栄養満点なコロッケです。しっかりと味がついているのでソースをかけなくてもおいしく食べられます。『オクラと豆腐のスープ』のオクラは、とてもネバネバしている野菜で、このネバネバが胃を守ってくれる働きがあります。消化も良くしてくれるのでしっかり食べましょう。
3	火	『冷しゃぶサラダうどん』は、ごまベースの冷たいつけだれに、うどん、やわらかい部分の豚肩ロースと豚もも肉の2種類を使い、キャベツ・もやし・にんじん・きゅうりとたっぷりの野菜をのせた暑い夏にぴったりなサラダうどんです。ごまのつけだれとよくからめて食べて下さい。『わかめとキュウリの酢の物』のきゅうりは、夏が旬の野菜で、体の余分な熱を出してくれる効果があり暑い時期にピッタリな野菜です。
4	水	『アジフライ』のアジは「味が良い」という意味からつけられたそうで、4月～8月が旬な魚です。アジにはたんぱく質、脂質、ビタミンB群、カルシウムやミネラルなどすべての栄養素がバランスよく含まれており、脂質の中ではDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を沢山含んでいます。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにする働きがあるとされています。
5	木	『鶏肉のごまだれかけ』にかかるタレは、ごま油でねぎと生姜を炒めたところに炒って香りを良く出したすりごまを入れた濃厚なごまだれです。本日は鶏肉ですが、お魚にも合う万能なタレです。ごまは、とても小さな粒ですがその半分は脂質で構成されています。ごまに含まれる脂質は体の中で作ることができないリノール酸などが多く、とても体に良い食材です。
6	金	『竹輪の二色揚げ』は竹輪にカレーと青のりで作った二色の衣をそれぞれ付けて揚げます。竹輪は、魚のすり身を専用の棒に巻きつけて焼いたものです。切り口が竹を切った跡の切り口に似ていることから竹輪と呼ばれています。体のもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含みます。『和風カレースープ』は、ベーコンや野菜を鍋で炒めてからかつお節でとっただしで煮込み、カレー粉・醤油・みりん・塩で味付けをする少しスパシーなスープです。最初に具材を炒め、カレー粉を入れることで風味が増します。具たくさんで栄養満点スープをたくさん食べましょう。
10	火	『太刀魚の梅みそマヨ焼き』の太刀魚は、体が細長く刀のように見えたり、体を立てて「立ち」泳ぎすることから『太刀魚』と呼ばれるようになったと言われています。7月～10月にかけてが旬となり、秋までおいしく食べられます。太刀魚は日中は海面に上ってきて、にしんやいわしを餌とします。夜になると海底に戻る深海魚です。身はとても柔らかくてぷくらとした白身魚です。
11	水	『ツナトースト』はツナ・玉ねぎのみじん切り・レモン汁・マヨネーズを混ぜて食パンにのせて焼きます。お家でも簡単に作れるので朝食などにもピッタリの料理です。『ビーンズシチュー』は、豚骨と野菜の皮や香味野菜からとったスープとトマトがベースのシチューです。具には4kg近くのたっぷりの大豆が入ってとっても栄養満点なスープです。
12	木	『豚肉の生姜炒め』は、豚肉と玉ねぎを、生姜をたっぷり使った調味料と一緒に炒め合わせます。生姜は血液の流れをよくしたり、食欲を増す働きがあります。また、魚や肉料理の臭いを消してくれる働きがあります。ごはんによく合う味付けです。たくさん食べましょう。『じゃがいものシャキシャキ和え』は、じゃがいも・きゅうり・にんじんを細くせん切りにしてシャキシャキと少し食感を残したサラダです。玉ねぎのすりおろしが入った和風のドレッシングと和えて食べて下さい。
13	金	『発芽玄米入りご飯』の玄米とは、白米の元の姿であり栄養も多く含まれています。玄米が入っていることでご飯の食感が白米のみのときと少し変わり、プチプチとした歯ごたえが感じられます。よく噛むことにつながり、あごや歯が強くなります。発芽玄米入りご飯が給食に出たときは、よく噛むことを意識して食べましょう。『かつおのにんにく醤油かけ』のかつおは、貧血予防になるビタミンB12と鉄分が多く含まれています。スタミナがつくにんにく醤油をかけて食べて下さい。
16	月	『夏野菜トマトスパゲティ』は、トマト・なす・ズッキーニ・ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使った色鮮やかなソースをかけます。夏野菜は、太陽をたっぷり浴びて育っているのでみずみずしく栄養満点です。暑い夏の日に上がってしまった体温を下げる働きもあります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。デザートは『すいか』です。すいかにはカリウムがたくさん含まれており、からだの中をきれいにする効果があります。旬の甘いすいかを味わってみましょう。
17	火	『納豆和え』の納豆は、大豆を発酵させた食品です。大豆は畑の肉と呼ばれるほど筋肉や血をつくるたんぱく質が多く含まれています。しっかり食べましょう。『夏野菜のみそ汁』は、なす・おくら・油揚げ・小松菜・ねぎ・じゃがいもが入った具たくさんなみそ汁です。夏が旬の野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！
18	水	『つくね焼き』のつくねは、丸めてこねる意味の「つくねる（捏ねる）」から名前がつけられました。鶏ひき肉、豆腐、にんじん、しょうがを入れてよくこねてから丸く形を作って焼きます。しょうゆ味の甘辛いタレをつけて食べましょう。『いんげんのごま和え』のいんげんは、野菜の中ではめずらしい「たんぱく質」が多く含まれる野菜です。いんげんは緑のさやごと食べられ「野菜類」に分類されますが、熟した実だけだと「インゲン豆」となり豆類に分類されます。食べる時期で違う分類になるおもしろい食材です。
19	木	毎月19日は食育の日です。今月もまごわやさしい給食の登場です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ、「ご」はゴマなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。まごわやさしい給食はこれらの食材をすべて使って作ります。『鯖のオニオンソースかけ』は薄力粉をまぶした鯖に、しょうがとにんにくで香りをつけた玉ねぎのソースをかけます。鯖には、DHA、EPAがたくさん含まれており、脳のはたらきを助けてくれる効果があります。
20	金	『マーボー豆腐』は、にんにく、生姜、ねぎの香味野菜とひき肉を炒めて鶏ガラスープで煮込みます。ゆでた豆腐と刻んだねぎ、ごま油を仕上げに入れて香り良く仕上げました。ごはんがすすむ味なので、たくさん食べましょう。『大根の中華漬け』の大根には、香りに収穫される品種から、夏・秋・冬と季節によって収穫される品種が変わってきます。春から夏のは辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増しています。本日の中華漬けは辛味が強い大根にピッタリな料理です。
23	月	『めかじきの梅おろしかけ』のめかじきは、たんぱく質が多く、脂肪の少ない魚です。特にビタミンDが多く含まれ、骨を作るはたらきを助けてくれます。さっぱりした梅おろしをかけて一緒に食べましょう。『肉じゃが』は、明治時代の海軍が海外で食べたビーフシチューの具材で日本にある調味料を使って作ったことが始まりと言われています。昔から愛され続けている日本料理の味です。
24	火	『トマトソースハンバーグ』は、いつものハンバーグにトマト・ケチャップ・赤ワインを煮詰めて作ったソースをたっぷりかけます。トマトには抗酸化作用という働きがあり、血液をきれいにしてくれる働きがあります。大人になっても元気に過ごすために残さず食べましょう！
25	水	『大豆じゃこご飯』は、大豆・じゃこ・ごまが入った混ぜご飯です。大豆は、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、ごまは、からだにいい油を持っています。じゃこにも、カルシウムが多く含まれ、栄養満点な混ぜご飯です。『いわしのかば焼き風』のかば焼きは、身の長い魚を開いて中骨を取り除き、素焼きしてから醤油・みりん・砂糖・酒などを混ぜ合わせた濃厚なタレをつけて焼く魚料理です。江戸料理の1つであり、江戸の伝統的な郷土料理とも言われています。
26	木	『錦卵』は、玉ねぎ・にんじん・鶏肉・ひじきが入った卵焼きです。かつおだしも入るのでうま味たっぷりの卵焼きに仕上がりました。『五目豆』は、大豆・にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこんなどをだしで煮込んだ料理です。大豆の良質なたんぱく質と野菜のミネラルがたくさん入った煮物です。野菜が嫌いなお友達も頑張って食べましょう。
27	金	『せんべい汁』は、青森県八戸地域の料理です。昔、八戸地域は米よりもそばや小麦が多く収穫された為、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。『せんべい汁』もそのうちのひとつと言われています。『パイナップル』は、5月～8月が旬の時期で、たんぱく質を分解する働きがあるので、食後に食べると消化を助けてくれるので、食後のデザートにピッタリなフルーツです。
30	月	『白身魚の野菜あんかけ』の魚は「ホキ」を使っています。「ホキ」は深海魚で細長く目が大きく、大きな口には鋭い歯があるのが特徴です。焼く・煮る・揚げると、様々な調理法でも使える魚です。給食では揚げてから、たけのこ、にんじん、椎茸、もやし、さやいんげんをごま油で炒めて作ったあんかけをかけて食べます。野菜も残さず食べましょう。
31	火	『小松菜と油揚げのお浸し』の小松菜は、カルシウムや鉄分が豊富で骨や歯を丈夫にする働きがあります。ビタミン類、ミネラルなどとても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。たくさんのお小松菜・もやし・にんじん・油揚げをだし醤油でお浸しにしました。