

2021年10月



献立紹介



1	金	『厚揚げの肉みそだれかけ』の厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げたもので、揚げ豆腐の仲間です。油揚げとは違い、豆腐の形を保つため十分には揚げないので、「生揚げ」とも呼ばれています。給食では肉みそだれと一緒に食べます。『豆と彩り野菜のサラダ』は、にんじん・じゃがいも・赤・黄ピーマン・コーン・ブロッコリーの6種類の野菜と、大豆が入ったとても彩りの良い栄養満点なサラダです。
4	月	給食の『鯖のごまだれかけ』のごまだれは、白ごまを鍋でからいりして細かく砕いて調味料と合わせます。からいりをする事で白ごまの香りをより引き立てます。また、白ごまにはからだによい油が多く含まれます。ごまたれの香りを感じてみましょう。
5	火	『栗赤飯』は、もち米やささがが入ります。ささがとは、小豆に似た豆で、赤飯の赤みを付けます。また、小豆と比べて少し硬さがあるので、米と一緒に炊いても形が崩れないため赤飯にはささがを使うことが多くあります。今日は、秋の食材である栗も入り、黄色と赤とゴマの黒がとても鮮やかなごはんになります。『とり天』は、大分県の食堂から始まった郷土料理です。鶏のから揚げにも少し似ていますが、から揚げは下味した肉に粉をまぶして揚げます。とり天は、下味した肉を水・卵などで溶いた衣をつけて揚げます。今日の給食では、下味にんにく・ごま油が入っているのでとても風味があります。すこし硬さのあるささみ肉なのでよく噛んで食べましょう。
6	水	『鮭の和風マヨネーズ焼き』の鮭の身はオレンジ色ですが、鯛や鱈などと同じ白身魚に分類されます。オレンジ色のもととなる、アスタキサンチンと呼ばれる成分が鮭には含まれています。アスタキサンチンには、肌の調子を整えるはたらきがあります。『青菜のスープ』の青菜とは、チンゲン菜のことを指します。チンゲン菜には、からだの水分を調節するカリウムや、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。苦手なお友だちも頑張って食べてみましょう！
7	木	『手作りピザトースト』は、給食室の手作りです。ふわふわのパン生地にピザソースを塗り、ピーマンとチーズを乗せてから丸めて作りました。ふわふわのパン生地なのでよく噛んで味わって食べて下さい。『コンカッセスープ』のコンカッセとは、みじんに刻む・粗く刻む・粗く潰すことで、具材をグリーンピース位の大きさ(約1cm角)に刻む時に使用される言葉のことを言います。スープの具材はにんじん・玉ねぎ・じゃがいもを小さく刻んで調理しました。
8	金	『お好み焼き風卵焼き』は、たっぷりのせん切りキャベツと・みじん切りにしたにんじん・ねぎ・エビが入っています。青のり・かつお節・おたふくソースを仕上げにかけた、まるでお好み焼きのような卵料理です。『なし』は、お尻のあたりと、皮の近くが甘味が強い部分になります。芯の近くはゴリゴリとしていて固く、酸味が強くすっぱい味がします。給食室ではなるべく皮を薄くむいています。みずみずしくおいしいなしを味わって下さい。
11	月	『春巻き』は、中華料理のひとつです。給食で使っている具材は、しいたけ・タケノコ・豚肉・ニンジン・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・春雨です。千切りにしたものを油で炒め、片栗粉でとろみをつけて餡状にし、小麦粉で作った皮で巻き、油でパリッと揚げます。中の餡はとても熱いのでやけどに気を付けて食べて下さい。
12	火	季節のやさいの登場です。10月のやさいは『さつまいも・きのこ』です。『きのこの炊き込みごはん』には、しめじ、まいたけ、椎茸の3種類のきのこを使っています。きのこには、お腹の中をきれいにする食物繊維や、骨や歯をつくるために欠かせないカルシウムを吸収しやすくするビタミンDが多く含まれています。苦手なお友だちも一口でも頑張って食べてみて下さい『さつまいもコロッケ』のさつまいもは、9月から12月までが旬の食材です。さつまいもの収穫時期は、8月頃から始まりますが収穫後に時間を置くことでより甘さが増します。またお腹の調子を整える食物繊維が多く含まれます。外はサクサクで中はホクホクのコロッケです。
13	水	『発芽玄米入りごはん』の発芽玄米は、玄米を1~2日間水につけてわずかに発芽させた米のことです。わずかに発芽状態にすることで栄養素が玄米の時よりもさらに吸収されやすい状態になります。玄米と白米を比較すると玄米の方がマグネシウムやカルシウム、ビタミン類、食物繊維などたくさんの栄養成分が多く含まれます。『なめこのみそ汁』のなめこは、骨と骨を繋げる軟骨を作るために必要な栄養が含まれています。
14	木	『トマトクリームパスタ』は、たくさんの玉ねぎをやわらかくなるまで炒めてから、トマトを入れて甘味がでるまでよく煮込みます。エビのだしも一緒に煮込み、トマトとエビのうま味が合わさったソースに牛乳と生クリームを入れてクリームソースにしました。麺とよくからめましょう。『かぼちゃのサラダ』は、かぼちゃ・にんじん・きゅうり・枝豆が入ったカラフルサラダです。ドレッシングにはマスタードと、カレー粉が入って甘いカボチャと良く合うドレッシングです。しっかり食べましょう。
15	金	『さんまの生姜煮』の生姜は、香味野菜と呼ばれ、主役であるさんまを引き立て魚特有の臭みを抑える効果があります。本日は和食で登場していますが、生姜は洋食・中華でも香味野菜として活躍するとても万能な野菜です。また、からだをあたためる効果もあります。少し辛みもありますがさんまと一緒に食べるととても美味しいです。少しでも食べてみましょう。
18	月	『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。
19	火	『まごわやさしい給食』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品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。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。『鯖のオニオンソース』の鯖は背が青く、まだら模様の特徴の魚です。DHA・EPAという脂質が多く含まれており、頭の働きを助ける効果があります。オニオンソースと一緒においしく食べて下さい。
20	水	『ハンバーグ』は、ひき肉とにんじん・玉ねぎを炒めたものと、水切りした豆腐も入った栄養豊富なハンバーグです。豆腐が入ることによってふわふわに仕上がります。たくさん食べて下さい。『にんじんとかぼちゃのポタージュ』は、よく炒めた玉ねぎ・にんじん・かぼちゃをミキサーにかけて牛乳と生クリームでなめらかに仕上げたポタージュです。パンにつけても美味しいスープです。
21	木	『さつまいもの彩りごはん』は、さつまいも・枝豆・コーン・黒ゴマと、4色の食材を使った彩りの良いごはんです。『大根の梅ドレサラダ』の梅の酸味は唾液を多く作り、虫歯予防の効果や、消化を助けるはたらきがあります。万能な食材である梅をたくさん食べて元気よく過ごしましょう。
22	金	『いかの照り焼き』のいかには、コレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。やわらかく、食べやすくなっていますが、よく噛んで食べてください。『枝豆サラダ』の枝豆は、大豆の仲間なので豆と野菜の両方の特徴を持った栄養価の高い野菜です。タンパク質・ビタミンB1・カリウム・食物繊維・鉄分などを豊富に含んでいます。
25	月	『生姜のあったかスープ』には、たくさんの具材をだして煮込み、最後の仕上げに生姜のしぼり汁を入れます。生姜は体を温める働きがあるので、寒い冬に備えていきましょう。『ほうじ茶プラマンジェ』のプラマンジェの名前はプラ(白い)マンジェ(食べ物)という意味をもつフランス生まれのデザートです。濃いめ煮出したほうじ茶に牛乳と砂糖を入れて固めました。シロップもほうじ茶の風味がついたデザートです。
26	火	『りんご』は、明治時代に外国から導入されました。日本の気候風土に合うため今では100種類近くの品種があります。その中で最も栽培されているのは「ふじりんご」です。秋から冬が旬で、おいしく食べられる時期です。時々、りんごの表面が少し油っぽく、ベトつくようなものがありますが、これはワックスや、防虫などの薬剤ではありません。りんごそのものから生成される成分によるものです。自然なワックスで付いているので、少し布で磨くとピッカピカに光ります。お家にりんごがあったら磨いてみましょう。
27	水	『切り干し大根のサラダ』の切り干し大根は、大根を干すことで栄養が凝縮されます。骨や歯を作るカルシウムや血をつくる鉄分が多く含まれる万能な保存食です。しっかり食べましょう。『豆腐の真砂揚げ』の真砂とは、小さい砂を意味します。今日の給食の真砂揚げには、みじん切りにしたにんじん・ねぎ・えびなどが入っているのでその名前がつけました。入っている食材はどれも栄養満点です。ふわふわに揚げた真砂揚げをたくさん食べて下さい。
28	木	『きのこうどん』には、しめじ・えのき・椎茸が入ります。きのこには、お腹の調子を整える食物繊維や、カルシウムを吸収するために役立つビタミンDが多く含まれています。また、栄養だけでなくうま味や香りも多い万能な食材です。苦手なお友だちも一口でも食べるといいですね。『五目豆サラダ』は、枝豆・大豆・ひよこ豆の3種類の豆が使われています。豆類にはたんぱく質と糖質が含まれており、体の成長を助けてくれる成分がたくさん含まれています。
29	金	『じゃがいものシャキシャキ和え』のじゃがいもは、風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。体調を崩しやすい季節の変わり目はたくさん摂りましょう。『秋の里汁』は、しいたけ・豚肉・さといも・しめじ・じゃがいも・大根・豆腐・ねぎと、とても具沢山のスープです。秋が旬な「きのこ」「さといも」がたくさん入っているので秋の里汁となりました。