

2017年12月



献立紹介



1	金	『いかのカリント揚げ』は、人気メニューの一つです。しょう油、酒、しょうがで味付けをし、片栗粉をまぶして油で揚げます。いかをやわらかく食べてもらえるように表面には切込みが入っています。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。よく噛んで食べてください。
4	月	『鯖』には、DHAという頭の働きをよくする栄養があります。皮にも栄養が含まれていますので、おいしく食べられるよう皮をパリッと焼き上げます。骨に気を付けながらよくかんで食べてください。デザートは抹茶ミルクゼリーの上に黒糖で作った黒みつをかけます。黒糖とは、サトウキビの絞り汁を加熱して水分を蒸発させて作る砂糖です。カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル分が含まれていて、独特な風味があるのが特徴です。
5	火	『とうふ入り焼きメンチカツ』は、豆腐の入った肉種にパン粉を付けてオープンで焼きます。油で揚げずに焼くので油の摂取が抑えられます。豆腐が入っているのでやわらかく、ふわっとした食感のメンチカツになります。豆腐は、『畑の肉』といわれているほど栄養のある食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれていて、健康にとっても良い食べ物です。
6	水	おやつは『メープルサンド』です。給食の『鮭の味噌マヨネーズ焼き』の鮭は、日本人がよく食べる魚のひとつで、からだを作るものになるたんぱく質が多く含まれています。給食では味噌とマヨネーズを混ぜたものを塗って焼きます。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。
7	木	『しょうゆラーメン』のスープは時間をかけて作ります。朝からじっくりコトコトと鶏ガラや豚骨、煮干し、野菜などを煮込みます。いろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出したスープにしょうゆなどで味付けをします。麺にたっぷりの野菜と温かいスープをかけて食べてください。寒い時期に温かいものを食べるとからだの中から温まり、風邪予防にもなります。
8	金	『納豆和え』は、ほうれん草やもやしなどの野菜に納豆を混ぜます。納豆は、大豆から作られる日本独自の食品です。からだの成長に必要なたんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。さらに野菜と和えることで病気からからだを守るビタミンなどの栄養もとることができます。
11	月	『五目うどん』にはちくわが入ります。ちくわは、魚から作られる食品です。もともとは魚のすり身を竹の棒に付けて焼いて作っていました。からだを作るものになるたんぱく質を多く含みます。五目とは、5種類という意味ではなく、たくさん種類のことをいいます。健康に過ごすためには、好き嫌いせずにいろいろな食品を食べることが大切です。たくさん具材が入ったおつゆをうどんにたっぷりとかけて食べてください。
12	火	給食の『車麩のたまご焼き』は、車麩をだしと調味料でじっくりと煮てから、卵に合わせて焼きます。そのため、車麩に味がよく染み込みしっとりとしたたまご焼きになります。また、冬が旬の食材である春菊が入ります。春菊は栄養価も高く風邪予防に効果的な食材です。寒さが厳しく風邪をひきやすいこの時期にはしっかりと食べてほしい食材です。ほんのりと春菊の香りも感じられるのでよく味わってみてください。
13	水	おやつは、埼玉県の秩父地方の郷土料理『みそポテト』です。茹でたじゃがいもを、小麦粉を水で溶いた衣につけて油でカラッと揚げ、甘いみそダレをかけます。農業などの仕事の合間に軽食として食べられていた料理で、今でもおやつやおつまみとして親しまれているそうです。給食は丹野先生の「おうちの料理一大好きな味ー」の『鶏のから揚げ』と『豚汁』が登場します。丹野先生はお母さまが作ってくれたこの2つの料理を食べると、元気が出て笑顔になれるそうです。給食でも子ども園のお友だちがニコニコ笑顔になれるよう心を込めて作ります。
14	木	埼玉県の郷土料理が登場します。『かてめし』は、野菜やきのこなどをしょうゆや砂糖で煮て、炊き上がったご飯に混ぜる料理です。『ゼリーフライ』は、名前に「ゼリー」と付きますが、ゼリーの入ったフライではありません。おからにじゃがいもやねぎを混ぜ、成型して揚げたもので、小判型をしていることから「錢(ぜに)フライ」と呼ばれ、それが訛って『ゼリーフライ』と呼ばれるようになったそうです。デザートのゼリーを揚げたものではないですよ。
15	金	磯部先生の「おうちの料理一大好きな味ー」の『オムライス』が登場します。磯部先生のおうちの『オムライス』はしょうゆで味付けをしたごはんが中に入っているそうです。給食でも磯部先生のおうちの味に近付けるよう心を込めて調理します。『クラムチャウダー』は、アサリなどの貝類と、野菜を入った貝とくさんのスープです。「クラム」は二枚貝を意味し、「チャウダー」は大鍋で、煮込む料理を示しているそうです。貝とくさんの具材のうまみが染み出たからだか温まるスープです。お楽しみに！
18	月	終業式です。飲み物は『りんごジュース』です。給食の『ポテトコロッケ』はひとつひとつ心を込めて手作りします。コロッケはフランス料理の「クロケット(ホワイトソースがベースのクリームコロッケ)」を日本人好みのじゃがいもで作って変えて誕生したそうです。
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。収穫感謝祭でお持ちいただいた、小豆やわかめなどを使用いたします。
20	水	『グラタン』はフランスで生まれた料理です。様々な具材の入ったホワイトソースにチーズのせて焼いた料理です。「グラタン」という言葉には「表面の焦げた」という意味があるそうです。給食ではマカロニを入れた『マカロニグラタン』を作ります。デザートの『みかん』にはビタミンCやカロテンが多く含まれていて、風邪予防に効果があります。しっかり食べましょう。
21	木	『玄米』は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素のほとんどを摂取できます。おひたしに入るひじきはカルシウムが多く含まれています。他にも、食物繊維や鉄分などの栄養も豊富です。ひじきを食べると歯や骨が丈夫になり、便秘や貧血の予防にも効果があります。
22	金	『親子丼』は、にわとりの肉と、にわとりの子である卵を使って作ることからその名前がつけました。鶏肉と玉ねぎを甘辛く煮て卵でとじます。ごはんにもよく合う味付けで、人気のどんぶりです。たまごには人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれています。毎日食べてほしい食品です。
25	月	スパゲティのソースには、イカ、エビなどのたっぷりの魚介類を使い、トマトと牛乳でなめらかなソースを作ります。スパゲティによくからめて食べてください。『きらきらゼリー』はアセロラゼリーの上に細かくしたレモンゼリーをのせます。細かくしたレモンゼリーに光が反射してキラキラと輝きます。お楽しみに！
26	火	ご飯には塩昆布を混ぜます。昆布には『グルタミン酸』という、人間がおいしいと感じるうまみ成分が多く含まれています。『かじきと大豆の甘辛揚げ』はかじきを角切りにし、片栗粉をつけて油で揚げて、しょう油や砂糖などで作った甘いタレにからめます。大豆も加えて栄養アップです。ごはんにもよく合う味付けです。よくかんで食べましょう。
27	水	『とうふとひじきのハンバーグ』に入るひじきには食物繊維が多く含まれています。とうふをたっぷり使って作るので冷めてもやわらかく仕上がります。デザートは『ボンカン』はみかんの仲間、甘みが強く、酸味はあまりない果物です。皮と実の間には隙間ができていて剥きやすいのが特徴です。ビタミンCが多く含まれていて風邪予防にとっても良い食品です。
28	木	『鶏飯』は、蒸したとり肉や卵、椎茸などをご飯にのせて、鶏がらでとっただし汁をたっぷりとかけて食べてください。『じゃがいものしゃきしゃき和え』は、せん切りにしたじゃがいもをさっと火を通しシャキシャキとした食感に仕上げます。よく噛んで食べてください。よく噛んで食べることで、頭の働きや、胃腸の働きが良くなり、健康によいことばかりです。