

2020年9月



献立紹介



2	水	『鶏肉の山賊焼き』とは、大きな鶏肉をにんにくしょうゆで味付けして、片栗粉をまぶし油でカラッと揚げた長野県の郷土料理です。「焼き」と名前はついているのに、揚げ物なのは不思議ですね。『なすのみそ汁』の「なす」は、夏から秋にかけておいしくなります。まだまだおいしいなすを味わってください。
3	木	『発芽玄米入りごはん』の「発芽玄米」とは、玄米を少し発芽させたもので、玄米よりも栄養があります。ストレスを減らしてくれる「ギャバ」という栄養が、白米の約10倍含まれています。白米と比べると少しプチプチとした食感が感じられます。よくかんで食べましょう。
4	金	人気の『きなこ揚げパン』です。揚げパンをおいしくつくるコツは、高温の油でサッと揚げることです。パンを油の中に長く入れていると、パンがどんどん油を吸ってしまい、食べたとき「ベチョ」つとなりおいしくありません。きなこ揚げパンが一つできるまでにかかる時間はなんと約10秒です。小学生から高校生までの揚げパンを時間と戦いながら心を込めて揚げていきます。
7	月	『鰻フライ』の「鰻」には、DHAという頭の働きをよくしたり、血液の流れをサラサラにして病気になるのを防ぐ栄養が含まれています。からだのもとになる筋肉や血液をつくる良質なたんぱく質も多く含まれていて、とても栄養価の高い魚の一つです。今日はパン粉をつけて油で揚げ、フライにしました。高温でカリッと揚げるので小さな骨も気にせず食べやすいです。
8	火	『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツ・ねぎ・いか・えびなどのお好み焼きに入っている具がたっぷりに入った卵焼きです。ソースと青のり・かつお節が卵焼きの上にのるので、本当にお好み焼きを食べているようです。とてもごはんのすすむおかずなので、たくさん食べましょう。デザートは『ぶどうゼリー』です。濃い味付けの後に食べるととてもさっぱりとします。
9	水	『太刀魚のムニエル』の「太刀魚」は、今の時期とてもおいしい魚の一つです。どんな料理でもおいしく食べられる魚で人気です。今回はカレー粉を混ぜた小麦粉をまぶして、たっぷりのバターをぬってオーブンで焼きます。外は少しカリッと、なかはフワフワの身を味わってみてください。
10	木	『つくね』は、鶏ひき肉に豆腐やれんこん、にんじんなどを混ぜ合わせて、丸く形を整えてオーブンで焼きます。中に入るれんこんは、歯ごたえが残るように大きめに切ります。フワフワのつくねの中に、シャキシャキとしたれんこんの食感を感じることができます。れんこんにはビタミンCやカルシウム・鉄などのミネラルが多く含まれます。便秘の予防になったり、粘膜を丈夫にしたり、肌をきれいにする栄養も含まれています。
11	金	『五目うどん』には、鶏肉・にんじん・大根・ごぼう・しいたけ・さつま揚げ・ねぎ・小松菜など、たくさんの具材をつけています。人は1日に30品目の食材をとることが理想と言われています。給食の五目うどんは紹介しただけでも、多くの食材を食べることができるうどんです。毎日自分がいくつくらいの食材を食べているのか、機会があれば数えてみてください。
14	月	『揚げ出し豆腐のなめこあんかけ』は、豆腐を押して余分な水分を出します。直前に片栗粉をまぶしてカリッと油で揚げます。あんには千切りのにんじんと、えのき、たっぷりのなめこがはいります。なめこのうまみと香りをとても感じられるあんになっているので、揚げ豆腐にたっぷりかけて食べてください。
15	火	『鯖のグリルラタトゥイユがけ』は、オーブンでカリッと焼いた鯖に、たっぷりのラタトゥイユをかけて食べます。「ラタトゥイユ」とはフランス料理の一つで、ズッキーニ・なす・玉ねぎなどの野菜を油で炒めて、トマトで煮込んだ料理です。ズッキーニやなすなどの夏の野菜には体を冷やす働きがあります。9月にはいっても暑い日が続いているので、食べ物で体を冷やしましょう。
16	水	『竹輪チーズの磯部揚げ』は、竹輪に棒状のチーズをしっかり詰めて、青のり入りの衣をつけて揚げた料理です。「竹輪」は、魚のすり身からつくられている食べ物です。からだをつくるもとになるたんぱく質や、カルシウムが多く含まれています。よくかんで食べるようにしましょう。
17	木	『回鍋肉』とは、中国の四川料理の一つです。「回鍋」は「鍋に戻す」という意味で、一度調理した食材を、鍋に戻して調理するということです。豚肉を一度茹でてからキャベツやピーマンなどと炒め合わせます。辛い豆板醤や、甘味のあるテンメンジャンなどで味付けをします。中華料理は全ての準備を整え短時間で加熱調理することがおいしく仕上がるコツです。
18	金	今月の食育の日は『秋の味覚』に注目です。栗・さんま・里芋など、秋の味覚をたくさんつけた献立になっています。どの食材も秋に旬を迎えとてもおいしくなりますが、こちらでは「さんま」を紹介します。さんまは今が脂がのり、とてもおいしくなっています。さんまには頭の働きをよくする栄養が多く含まれ、皮にもとても栄養があります。食べやすいように皮までパリッと焼くので残さず食べましょう。旬の食材はおいしく栄養価も高いです。実りに感謝して食事をしましょう。
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	『ちゃんぽんうどん』には、にんじん・キャベツ・にらなどのたっぷりの野菜と、豚肉と焼き竹輪をつかって栄養満点につくりまします。ちゃんぽんは長崎の郷土料理の一つです。お肉と野菜のうまみがとけこんだスープを、今回はおうどんにたくさんかけて食べてください。デザートは『ミニおはぎ』です。秋分の日を中日にした七日間を「彼岸」といいます。彼岸は春と秋に2回あり、おはぎをつくってお供えしたり、お墓参りをする風習があります。
24	木	『いかの香味ダレがけ』のいかは、1枚の大きいかですが食べやすいように切り込みがいてあります。よくかんで食べましょう。かむことは脳や胃の働きをよくします。また、口の周りの筋肉を発達させ、言葉の発音がはっきりするなどいいことがたくさんあります。いかにだけでなく普段の食事でもよくかむことを意識して食事をしましょう。
25	金	『マーボー丼』のマーボーには、たけのこやにんじん・しいたけなどの野菜がたくさん入ります。少しピリ辛に仕上げているので、ごはんにつぶりかけて食べてください。デザートは秋の味覚の一つ『なし』です。みずみずしく甘いなしをお楽しみに。
28	月	『豚肉のネギ塩焼き』は、豚の肩ロース肉をしょうが・にんにく・塩・ごま油、そしてたっぷりのねぎをつかったタレに漬け込みオーブンで焼きます。ねぎには疲れをとりのぞく栄養があります。ネギには特有のにおいがありますが、においの成分はアリシンといい、お肉やお魚の臭みをとってくれます。薬味にもよくつかわれ、食欲増進に効果があります。
29	火	『ガーリックトースト』の「ガーリック」とはにんにくのことです。フランスパンにマーガリン・ガーリックパウダー・パセリを混ぜたものをたっぷりとり、オーブンでこんがり焼きます。給食でも人気のトーストです。トマトをたくさんつけた『ビーンズシチュー』をつけて食べるととてもおいしいです。
30	水	『かじきの菜種焼き』は、角切りにしたかじきに、甘く味付けした炒り卵・しめじ・マッシュルーム・玉ねぎ・マヨネーズを混ぜ合わせ、カップに入れてオーブンで焼きます。焼かれたマヨネーズはとてもいい香りで食欲を刺激してくれます。デザートは『ほうじ茶ブランジェ』です。生クリームをたっぷりつけた濃厚なブランジェをお楽しみに。