2020年11月 献立紹介

2	月	「鰆の西京焼き」の西京焼きとは、白みそをつかって鮭や鰆などのお魚を漬け込み、焼いた料理をいいます。給食では、寒い時期に脂がのって美味しくなる鰆を白みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせた調味液で漬け込んで、オーブンでこんがり焼き上げます。
3	火	文化の日
4	水	『揚げ出し豆腐なめこあんかけ』は、でんぷんをつけて揚げた豆腐に、なめこやえのきなどのきのこがたっぷり入ったあんかけをかけて食べます。なめこあんを揚げた豆腐にたっぷりからめて食べてください。デザートは、『小豆ミルクゼリー』です。牛乳をたっぷりつかったミルクゼリーにつぶあんが入ったシロップをかけます。お楽しみに。
5	木	『鮭の塩糀焼き』は、脂ののった鮭を塩糀に漬け込み、オーブンで鮭の皮に焦げ目がつくくらい焼きます。塩糀は、米から作られる麹に塩と水を加え、常温で一週間ほど発酵させたもののことを言います。米の甘みと塩の塩味が合わさったほんのり甘じょっぱい味わいです。漬け込むことにより食材のうま味が増し、お肉やお魚などはやわらかく仕上がります。
6	金	『鶏肉の香味ダレかけ』は、鶏肉の皮目がパリッとするまで油で揚げ、しょうがやネギがたっぷりはいった香味ダレをかけて食べます。ジューシーな鶏肉に香味ダレはよく合います。ご飯のすすむ味付けなので一緒にたくさん食べましょう。『白菜のゆず風味』は、冬に旬をむかえる白菜が主役の副菜です。白菜は、霜が降りるこれからの時期にやわらかく甘くなります。
9	月	『あけぼのソーススパゲティ』のあけぼのという言葉には、夜が明ける頃のほのぼのとした空の色を意味していて、あわいピンク色になります。スライスした玉ねぎを甘みが出るまで炒め、トマト類を入れてじっくり煮込みます。トマトの酸味がとんだら牛乳を入れ、しめじやエビを加えて、きれいなあけぼの色に仕上げます。スパゲティにあけぼのソースをたっぷりかけてください。デザートは、この時期が旬の『梨』です。甘くみずみずしい梨をお楽しみに。
10	火	『鯖の味噌煮』は、赤みそ、砂糖、酒、みりんを合わせた調味液に、鯖としょうがを輪切りにしたもの、ねぎを輪切りにしたものを入れて煮込みます。しょうがやねぎは、香味野菜の一種で、豚の角煮や蒸し鶏、今回の鯖の味噌煮などの料理につかわれ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる効果があります。美味しく煮えた鯖を味わってください。
11	水	『かに玉』には、たまごが全部で45Kg、個数でいうと約750個ものたまごが入ります。そのたまごをひとつひとつ手作業で割っていきます。中には、たけのこ、椎茸、ねぎ、カニが入る具だくさんな卵焼きです。かに玉には、しょうゆベースのあんかけをかけます。万能ねぎがたっぷり入ったあんに絡めて食べてください。
12	木	今日は今年初めてのグラタンです。旬の「きのこ」をたくさん使った『きのことチキンのグラタン』をつくるので、秋の味覚を堪能してください。スープは、トマトをたっぷり使った「ミネストローネ」です。トマトの鮮やかな赤色は食欲をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれています。具だくさんのミネストローネで温まってください。
13	金	『豚肉の生姜炒め』は、玉ねぎをやわらかく甘くなるまでじっくりと炒め、しょうががたっぷりはいった下味をつけた豚肉と一緒に炒めます。玉ねぎは全部で約32Kg、豚肉は約38Kgつかうので、給食室にある大きな調理釜をつかい、6回で炒め合わせます。豚の生姜焼きはご飯とよく合うメニューです。たくさん食べましょう。
16	月	今日のご飯は、『吹き寄せごはん』です。「吹き寄せ」とは、彩りどりの木の葉や実が木枯らしで吹き寄せられた様子を思い浮かべる料理のことをいいます。ご飯だけでなく煮物や汁ものなど、秋の味覚が美しく盛り付けられる料理全般で使われる名前です。給食では、秋の味覚であるきのこや銀杏が入り、にんじんは紅葉の形に切り抜いたものを入れます。お楽しみに。
17	火	『梅しそつくね』は、鶏ひき肉に押し豆腐、みじんにしたねぎとしそ、梅などを加えてよくこねます。豆腐を加えることでふわふわとした食感に仕上がります。ひとつひとつ形を整え、オーブンでこんがり焼いたつくねを味わってください。『じゃが芋のスープ』に入るじゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれます。じゃが芋のビタミンCは、でんぷんに包まれているため壊れにくいという特徴があります。
18	水	『竹輪チーズの磯辺揚げ』は、竹輪の穴にプロセスチーズを詰めて、青のりがたっぷり入った衣をつけて揚げます。竹輪は、古くから日本でつくられている練り物で、白身魚のすり身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力があるので、よく噛んで食べましょう。
19	木	今月の食育の日は、『秋のフルーツ』がテーマです。今日のフルーツは、秋のフルーツを代表する『柿』です。柿には、「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど栄養がたくさん含まれています。また、『味噌ラーメン』には、先月の食育の日で取り上げた「きのこ」を入れます。旬の食材は栄養が豊富なので積極的に食べるようにしましょう。
20	金	『白身魚の野菜あんかけ』は、揚げた白身魚にたけのこ、にんじん、椎茸、もやしなど、たくさんの野菜が入ったあんをかけて食べます。汁ものは、『豚汁』です。今回の豚汁には、今が旬の里芋が入ります。里芋の独特なぬめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。また、食物繊維も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。
23	月	勤労感謝の日
24	火	今日のメインは、『豚のみそ焼き』です。豚肉には「ビタミンB1」が豊富で、その量はおよそ牛肉の8倍も含まれています。ビタミンB1は、別名「疲労回復のビタミン」とも言われており、その名の通り疲れた体には豚肉が最適です。給食では、豚肩ロース肉をみそダレに漬け込み、オーブンで焼きます。ご飯とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。『かきたま汁』は、にんじん、大根、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べ応えのあるスープです。
25	水	『ハヤシライス』は、ブラウンルウも当日の朝から作ります。約42Kgの玉ねぎをやわらかく甘くなるまで炒め、牛肉、マッシュルームなどを入れてトマトと豚骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤシライスをお楽しみに。サラダは給食でも人気の「にんじんツナサラダ」です。
26	木	『石狩汁』は、鮭と野菜がたくさん入った具だくさんの汁で、北海道の郷土料理のひとつです。給食では、削り節とだし昆布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。隠し味にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。
27	金	今日の主食は、給食でも人気の揚げパンにココアをまぶした『ココア揚げパン』です。揚げパンは、高温の油でサッと揚げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が旬のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った具だくさんのスープです。これらの具材を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。
30	月	『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を良くしてくれる働きがあります。今の季節が旬なのでみなさん味わってみてください。