



# 給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
2 (火)	今月の目玉	今月は、中学部のみなさんのリクエスト献立が登場します。まだまだ夏の暑さが残っていて、食欲が落ちているかもしれませんが、ちょこちょこと登場するリクエストメニューに注目してくださいね。
3 (水)	中学部リクエスト① 赤魚の煮つけ	中学部のみなさんがリクエストしてくれた献立は、主菜（メインのおかず）が多かったので、何日かに分けて登場します。今日は「赤魚の煮つけ」で、ちょっと渋いメニューです。そう言えば小学部の時から「赤魚の煮つけ」が大好きだった人がいましたね。
4 (木)	ひじき	ひじきは海藻の仲間で、海の中で育ちます。ひじき春にたくさん収穫されますが、わかめのように生のままで食べる海藻ではなく、食べられる状態に処理されたものを乾燥させています。鉄分やカルシウムをたくさん含む成長期にはとても良い食品であるとともに、いつの時期にもおいしく食べられる便利な食品です。
5 (金)	中学部リクエスト② 鶏肉のチーズ焼き	中学部リクエスト2回目「鶏肉のチーズ焼き」です。今日のチーズ焼きは、マヨネーズと粒マスタードを絡めた鶏肉に粉チーズをかけて焼く料理です。オーブンも新しくなって、よりおいしくなりました。
8 (月)	お月見献立	今日は中秋の名月で、美しい満月の夜です。昔から中秋の名月の日は、晴天に恵まれることが多く、満月がよりいっそう美しく見える良い気候でした。この時期にはいろいろな作物も実るため、収穫祭の意味合いもあったそうです。月が見える場所に里芋、月見団子、栗、枝豆などをお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。
9 (火)	中学部リクエスト③ 春巻	中学部リクエスト3回目「春巻」です。春巻はなぜ「春」がつくのでしょうか。調べると2つの説が出てきました。1つ目は1年の始まりを祝うために「春」に食べた、2つ目は「春暁」という人が考えた料理、ということでした。本当のところは定かではありませんが、春巻はいつ食べてもおいしい料理ですね。
10 (水)	親子って何？ 親子どんぶり	「どんぶり」ものは名前がひとひねりしたものが多くあります。今日の「親子どんぶり」は、鶏肉と鶏卵で「親子」です。「他人どんぶり」は鶏肉以外の牛肉や豚肉を鶏卵でとじて「他人」です。その他、かまぼこを鶏卵でとじた「木の葉どんぶり」、まぐろの赤身を乗せた「鉄火どんぶり」などがあります。
11 (木)	牛肉のしぐれ煮	「しぐれ煮」というのは、今は牛肉やあさりなどの二枚貝を生姜を加えて佃煮にしたものを言います。始めは、はまぐりで作っていたそうで、そのはまぐりの旬が時雨の時期のため「しぐれ煮」と呼ばれるようになったとのこと。今日は牛肉で作っていますが、しっかりとした味がごはんにとってもよく合う一品です。
12 (金)	ミネストローネ	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々で、決まったレシピはないそうです。家庭料理の1つで、その日、その時に冷蔵庫にある野菜を使って作る、日本でいう「みそしる」のようなものですね。
16 (火)	チャプチェ	「チャプチェ」は韓国料理のひとつで、野菜とはるさめを炒め合わせたものです。最近、韓国ではあまり漢字を使わないのですが、漢字で書くと「雑菜」と書きます。その名のとおりに、初めは野菜だけを炒めた料理だったそうですが、次第にはるさめを入れることが一般化されたそうです。韓国でチャプチェに使用するはるさめは、さつまいもでん粉でつくられるかなり太めのものですが、給食では使えないことから、日本で一般的な緑豆のはるさめを使っています。はるさめの種類は違いますが、味はけっこう本場に近いと思いますよ！

日 (曜日)	テーマ	内 容
17 (水)	煮魚	4月から新しい調理機器「スチコン」が来てから、本当に煮魚がおいしくできるようになりました。おいしい煮汁と一緒に配膳するのも簡単にできるようになったので、給食時間まで身がパサつくことなくおいしい状態を保つことができるようになりました。昨年から給食を食べているみなさん、そう思いませんか？
18 (木)	塩こんぶ	たまに出てくる「塩こんぶあえ」。シンプルでとってもおいしい和え物です。いろいろな和え物について、「どうやって作るの？」と聞かれることがありますが、「塩こんぶあえ」はその名のとおり「塩こんぶ」しか使っていません。塩こんぶはそれだけでうまみのかたまりなので、それ以上味をつけなくてもおいしく仕上げられます。夏の暑いときには簡単にできる和え物なので、お家でも試してみてください。
19 (金)	マスタード	日本でマスタードというと、「洋がらし」を指します。日本のからしで「和がらし」がありますが、洋がらしは和がらしと比べるとマイルドです。欧米ではケチャップやマヨネーズのように調味料の1つとして考えられています。辛いのが苦手な人でもマスタードのよい香りが感じてもらえると思います。
20 (土)	中学部リクエスト④ アシドミルク + とっておきの「ぶどう」	中学部リクエスト4回目「アシドミルク」です。牛乳の代わりに出すことが多い乳酸菌飲料なのですが、あまり出てきませんね。栄養教諭が牛乳を出さない日には実は秘密があるのです…！ そして、今日は特別なぶどうがデザートです。幼稚部のY先生の実家で育てている「ももたろう」というぶどうです。たねはありませんし、皮そのまま食べられます。とっても珍しいぶどうなので、よく味わって食べてくださいね。
24 (水)	五目豆いなり	「いなり」というのは、油揚げで包んでいる料理です。なので、「五目豆いなり」は油揚げの中に五目豆が入っている料理となります。お稲荷さんと呼ばれる神社には、狛犬の代わりにキツネがいることが多く、そのキツネが油揚げが大好きだから「いなり＝油揚げ」となったといわれています。
25 (木)	中学部リクエスト⑤ 鶏肉のから揚げ	中学部リクエスト5回目「鶏肉のからあげ」です。これはみんな大好きなメニューですね。給食では鶏肉のから揚げに、たれを絡めることも多くありますが、今回はシンプルなから揚げです。甘辛いたれやレモン風味のたれもありますので、来月以降にまた出していきますね。
26 (金)	きつねうどん	きつねうどんには、何が入っているのでしょうか？キツネでしょうか。いえいえ、キツネが大好きだと言われている油揚げが入ったうどんです。「きつねうどんに油揚げ」は全国的にも通じるのですが、「たぬき」になると、地方によって指すものが変わってきます。関東では「たぬきうどん」は天かすが入ったうどん、で、「たぬきそば」は天かすが入ったそばになります。大阪では、「たぬき」は油揚げがのった「そば」をさします。なので、たぬきうどんは存在しません。なぜそうなったのか、いろいろな説があるようですが、もっと知りたい人は調べてみてもおもしろいかもしれませんね。
29 (月)	ポークビーンズ	ポークビーンズは昔からの給食定番メニューです。今日のポークビーンズには、いろいろな豆を使っています。①大福豆…大きくてほくほくした食感、②えだまめ…大豆の若い豆、③ひよこまめ…デコボコしたまめでこりこりした食感、です。大きさや食感がそれぞれ違うので、口の中で確認してみてくださいね。
30 (火)	中学部リクエスト⑥ 手羽元の煮込み	中学部リクエスト6回目は「手羽元の煮込み」です。手羽元とは鶏肉の翼の根元の部分で、骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨みがあり、鶏肉の味がよくわかる部位です。調理員さんがコトコトと時間をかけて、つるんと食べられるように上手に煮てくれますので、楽しみにしててくださいね。