

10月献立とミニ知識

| 日 | 曜日 | 料理名 | 給食一口コメント |
|----|----|---|--|
| 2 | 月 | 休み 給食なし | |
| 3 | 火 | 小型コッペパン,牛乳 ホキフライ,蒸し野菜 カレーうどん | 「ホキ」という魚の話です。さんまやあじ、鯉などとちがってあまりお店でみかけることが少ないですね。「ホキ」は細長く平らな形をした1mほどにもなる大きな魚で、ニュージーランドあたりの水深500mほどの深い海に住んでいます。 生臭みも少ないあっさりとした味の白身魚で、揚げ物にするとおいしい魚です。 かまぼこの材料として加工されることもあります。 |
| 4 | 水 | 三色そばろごはん,牛乳 里芋汁,お月見だんご | 旧暦8月15日の夜を十五夜といいます。今年の十五夜は今日、10月4日です。十五夜にちなんで、デザートに月見団子をつけました。月見団子はこれからの収穫をいのり、お米の粉でつくった団子をそなえたのがはじまりといわれています。 |
| 5 | 木 | 麦ごはん,牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物 海苔佃煮 | 「佃煮」の話です。「佃煮」は保存食品の一種です。魚や海藻、野菜をしょうゆ、みりん、砂糖で甘辛く煮詰めた料理をいいます。「佃煮」のはじまりは、江戸時代、江戸の佃島というところに関西から移り住んだ漁師たちによって、あまりもの小魚を煮詰めておかずにしたのがはじまりといわれています。「佃煮」は安く保存が利くということで江戸の庶民にもしたしまれ、広まったとのこと。 |
| 6 | 金 | 麦ごはん,牛乳 鯖の西京焼き 蒸しキャベツのごま和え 関東煮 | 「西京焼き」の話です。これは焼き魚の料理の一種で、下味のつけ方に特徴があります。「西京焼き」は、甘い白みそに白身魚を漬けておき、焼き上げる料理です。 今日の給食では「鯖」という魚を「西京焼き」にしました。 |
| 10 | 火 | コッペパン,牛乳 スクランブルエッグ ポークビーンズ ブルーベリージャム | 「ポークビーンズ」の話です。「ポークビーンズ」は、白いんげんと豚肉をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理で、昨年サミット給食でも献立の中に使われました。白いんげんは少くせがあるので、今日の給食では日本の大豆が使われています。 また、今日は目の愛護デーです。ジャムをつけましたが、目の疲れを和らげる効果のあるアントシアニンを含むブルーベリーのジャムです。 |
| 11 | 水 | 麦ごはん,牛乳 鯉の甘酢和え,蒸し野菜 れんこん入りきんぴら ごぼう | 「れんこん」の話です。「れんこん」の主成分はでんぷんですが、みかんよりたくさんのビタミンCを含む食品です。ビタミンCのほかにもカリウムや亜鉛、鉄などのミネラルも多く含まれます。「れんこん」を横に切ってみると穴があいています。細い太いにかかわらず真ん中に1個、まわりに9個の穴がありますが、この穴は空気を送るための穴だそうです。このような「れんこん」ですが、好んで食べられるのは中国と日本だけといわれます。 |

10月献立とミニ知識

| 日 | 曜日 | 料理名 | 給食一口コメント |
|----|----|---|--|
| 12 | 木 | きのこごはん,牛乳 かきたま汁 ピーチゼリー | 「きのこ」の話です。わが国では古くから「きのこ」を好んで食べてきました。「きのこ」の好みは国によって違うようです。ヨーロッパではマッシュルーム、中国などではふくらたけ、日本ではしいたけ、しめじ、まいたけなどが好まれ、たくさん栽培されています。低エネルギーで食物繊維を多く含むので、現代でも健康のために注目される食品となっていますね。気をつけなければならないことは、きのこの中には毒きのこもあり、毒きのこを食べると命にかかわる大変なことになることです。栽培されているきのこについては安全ですが、野生のきのこは毒のあるものないものの区別がむずかしいので、野生のきのこを食べるには注意が必要とされています。 |
| 13 | 金 | 麦ごはん,牛乳 鶏の照り焼き 蒸しキャベツ 大豆とひじきの煮物 青じそふりかけ | 「新米」の話です。9月の終わりから、給食のご飯が「新米」にかわったことに気づきましたか？「新米」とは今年収穫したばかりのお米で、古いお米より水分が多く粘りがあって香りがよいのが特徴です。収穫した年の12月31日までに精米して袋詰めされたり容器に入れられたものが「新米」といわれます。 |
| 16 | 月 | 麦ごはん,牛乳 キムチ炒め コーンサラダ | 「キムチ」は朝鮮料理の中の漬物です。白菜のキムチが代表的なもので、白菜のキムチがキムチとよばれていることが多いです。白菜のほかにもきゅうり、大根などのキムチがあります。給食で使っているのは白菜のキムチです。 |
| 17 | 火 | コッペパン,牛乳 鶏肉とさつまいもの ケチャップ煮 柿入りフルーツポンチ | きょうはみえ地物一番給食の日で、三重県の産物をできるだけ多く使っています。さて、「柿」の話です。フルーツポンチに使われている柿は、「蓮台寺柿」といって伊勢市の特産物です。柿は代表的な秋のフルーツのひとつですが、伊勢市では300年ほど前からこの蓮台寺柿を栽培してきました。病気や害虫に弱いので、品種保存の目的で伊勢市では天然記念物に指定されています。蓮台寺柿は渋柿の一種なので、柿農家では、柿を収穫してからガスぬきという方法で装置を使って渋をぬき、出荷しています。 |
| 18 | 水 | 麦ごはん,牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華和え | 「切干大根」の話です。切干大根は、大根を大根つきでついて天日乾燥したものです。使うときは水でもどし、いためたり煮たりゆでたりして使います。切干大根にすると、生の大根とちがった風味がでます。 |
| 19 | 木 | 麦ごはん,牛乳 しいらのピリカラ焼き 蒸し野菜 卵とじ 手作りひじきふりかけ | 毎月19日は食育の日で、きょうも三重県の産物をできるだけ入れることになっています。さて、「しいら」の話です。しいらは1mをこえる大きな魚です。日本周辺の海でとれる魚ですが、今日の「しいら」は三重県でとれたものです。地方によって呼び方がちがいます。食べ方は、塩干しにしたり、焼き物にしたり、練り製品の材料にします。 |

10月献立とミニ知識

| 日 | 曜日 | 料理名 | 給食一口コメント |
|----|----|--|--|
| 20 | 金 | 手作りチキンカレー、牛乳 海藻サラダ、ミニトマト 福神漬 | 今日は、みえ地物一番給食の日で、三重県の産物をできるだけとり入れることになっています。鶏肉や牛乳、ごはん、ミニトマトなどが主に地元の産物です。さて、きょうは「福神漬け」の話です。「福神漬け」は東京生まれの漬物です。もともとは、東京の上野の不忍池（しのばすのいけ）近くで乾物をあつかっていた野田清衛門（酒悦の創業者）が明治に出したのが初めてといわれます。不忍池の弁天様にあやかって材料も7種類と決められたとか。 |
| 23 | 月 | わかめごはん、牛乳 竹輪のセサミ揚げ 蒸しキャベツ 根菜のみそ汁 | 「セサミ揚げ」の話です。セサミは日本語では胡麻のことです。胡麻はカルシウム、鉄、ビタミンB1、B2を多く含み、オレイン酸も多く含む栄養のある食品です。わが国でもたくさん栽培されていますが、需要が多すぎて東南アジアやアフリカからも輸入されています。 |
| 24 | 火 | 黒糖パン、牛乳 チキンのクリーム煮 ドレッシングサラダ | 「黒糖パン」の話です。黒糖は黒ざとうのことです。白ざとうと比べて甘みが少ないですがカルシウムや鉄などのミネラルが豊富です。白砂糖は無臭ですが黒砂糖には特有の風味とこくがあり、これを使った黒糖パンも独特の風味がありますね。 |
| 25 | 水 | 麦ごはん、牛乳 酢豚 バンサンスー | 「バンサンスー」の話です。ほんとうはリャンバンサンスーといっています。この料理は3種類の細切りにした材料を合えた料理です。酸味の多い中華風のサラダで、ごま油の風味が独特です。 |
| 26 | 木 | 麦ごはん、牛乳 秋刀魚の干物 蒸し野菜 高野豆腐入り煮物 味付けのり | 「高野豆腐」の話です。高野豆腐はもともと豆腐を凍らせた後乾燥させてつくる保存食なので、こおり豆腐とよばれています。地方によってはしみ豆腐、高野豆腐、こごり豆腐など違う呼び方がされます。主な成分はたんぱく質と脂質でカルシウムも豊富です。消化もよいです。どちらかというと、関東より関西のほうが好んで食べられています。甘く煮たり、すしの具に使われることが多いです。 |
| 27 | 金 | チキンライス、トマト ソースかけ、牛乳 卵スープ みかん | 「トマト」の話です。トマトの名前の由来は「トマトウル」ふくらむ果物という意味だそうです。トマトは煮物に入れたり、いろいろなソースにされますが、これはトマトにうまみ成分が多いからなのです。魚や昆布などだしのうまみ成分はグルタミン酸ですが、グルタミン酸がトマトにも多く含まれています。イタリアではトマトを使ったトマトソースがおふくろの味だそうです。 |
| 31 | 火 | 休み 給食なし | |