



献立だより(その1)

令和4年度

守口市 中学校給食の魅力づくり“コラボ給食レシピ”開発プロジェクト

2月の給食に、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食が登場します。平成29年度から全中学校で実施しており、毎年好評をいただいています！今年は、下記4日間の日程で実施します。大阪国際大学短期大学部栄養学科の学生たちが、自由な発想で提案したレシピをぜひ食べてみてくださいね！

2月13日(月)～韓国料理の特徴～

韓国では、食べるものはすべて薬になるという考え方“薬食同源”が根底に根付いています。そのため、食を重視している韓国の食卓では、ごはん・スープ・メイン料理・おかず・キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。韓国では唐辛子などの辛い味付けが多く、国民1人あたりの唐辛子の消費量は年々増加しているそうです。

サムギョブサル風

サムギョブサルの「サム」は数字の3、「ギョブ」は層、「サル」は肉を表しています。直訳すると三層の肉となり、赤味と白身が層状になった見た目に由来しています。日本でいう「ばら肉」を意味します。今回の給食では、オーブンで焼いた豚肉に唐辛子ベースのタレをお好みの量付け、ゆで野菜と一緒に食べてください。

フロッコリーとエリンギのおかか炒め

エリンギにはβグルカンというヒトの免疫機能を活性化させる食物繊維の一種が含まれており、風邪やインフルエンザの予防に効果的です。

トッポギ

韓国語でトク「餅」とポギ「炒める」という意味があります。元々は、炒め物の宮廷料理ですが、庶民的な煮込み料理にアレンジしたものが多く普及しています。モチモチとした食感を楽しみながら食事ができる料理です。韓国では、食卓のおかずとしてはもちろん、屋台や夜食の一品として食べられていることが多いそうです。

卵スープ

卵に含まれる良質なたんぱく質は、エネルギー源として働き、疲労回復や内臓の働きの活性化を助けます。また、卵白に含まれているリゾチームという酵素は、身体に有害な細菌を溶かす働きを持っているため、免疫力の向上にもつながります。



2月14日(火) 献立紹介

鶏モモ肉のカレー粉焼き

みんな大好きなカレー味のチキン！カレー粉は、ビタミンやミネラルを多く含むスパイスで、食欲増進効果があります。今回の主菜として、皆さんがおいしくたくさん食べられるように、ジューシーでコクのある鶏モモ肉をカレー味で仕上げました。

ジャーマンポテト

ジャーマンポテトは、ドイツの家庭料理でブラートカルトツフェルンと呼ばれます。ブラート＝焼く(炒める)、カルトツフェルン＝じゃがいものことです。じゃがいもには多くの栄養素が含まれていますが、特にじゃがいもに含まれているビタミンCは、デンプンにより保護されているので、加熱調理中に分解されにくい特徴があります。

白菜とツナのゆずぽん和え

白菜はエネルギーが低いうえ、免疫力アップに効果的なビタミンC、便秘改善に効果が期待できる食物繊維が豊富に含まれています！

白菜とツナをゆずの香りとポン酢を使って、さっぱりとした味付けにしました。

小松菜と大根のみそ汁

小松菜は、βカロテンやビタミンC、カルシウムや鉄、食物繊維など、体の健康を保つ栄養素がたっぷり含まれている野菜です。また、大根には、ビタミンCや辛み成分のイソチオシアネート、消化を助ける消化酵素などが含まれています。

大根の旨味と、小松菜のほんのりと苦味のある食感が、味噌汁にととてもよく合います。



献立だよ!(その2)

令和4年度

守口市 中学校給食の魅力づくり“コラボ給食レシピ”開発プロジェクト

2月の給食に、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食が登場します。平成29年度から全中学校で実施しており、毎年好評をいただいています！今年は、下記4日間の日程で実施します。大阪国際大学短期大学部栄養学科の学生たちが、自由な発想で提案したレシピをぜひ食べてみてくださいね！

2月27日(月) 献立紹介

冬の時期に旬を迎える野菜は多く、1年中出回っているホウレンソウや小松菜も実は冬野菜です。冬野菜には、葉物野菜や根菜類など多くの種類があり、寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄え、おいしくなります。私たちは給食を通じて旬の野菜を味わい、野菜をたくさん食べてもらえるような献立を考えました。

トマトソースハンバーグ

イタリア産のトマト缶を使用したトマトソース！トマトの赤色のもとになる色素をリコピンといい、生活習慣病に効果があります。完熟したトマトには、完熟前のトマトよりもリコピンが多く含まれます！

水菜とれんこんのゴママヨ和え

水菜は、茎が白いため淡色野菜のように思いますが、実は緑黄色野菜です。水菜にはβカロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄などの栄養素が多く含まれており疲労回復・免疫力アップに効果的です！ビタミンCや食物繊維が豊富なれんこんと一緒に、さっぱりと食べられるように、シャキシャキ感のあるサラダにしました。

えのきとさつまいものみそ汁

さつまいもは、食物繊維やビタミンCが多い食品として、便秘を防ぐ効果（整腸作用）が期待されます。また、ビタミンB群やカリウムが多く含まれているえのき茸と一緒に食べることで、多くの栄養素を取ることができます。

2月28日(火) 献立紹介

タイの国と料理の特徴

タイは東南アジアの中部に位置する常夏の国で、国民の9割以上が仏教徒の仏教国です。

タイ料理の特徴は個性的な調味料「ナンプラー」を使用することです。日本では「魚しょう」といい、魚を発酵させて作った調味料です。独特な味わいがあり、スープや炒め物によく使います。

白身魚のタイ風甘酢ソース

白身魚のタラに、タイ風に仕上げた甘酢あんをかけた料理です。タラには、免疫細胞の材料となるたんぱく質が多く含まれているので、食べると免疫力が上がり風邪予防につながります。

パッタイ

パッタイとはタイの焼きそばです。米粉で作られた平たい麺を使用し、甘酸っぱいソースが絡んでいる料理です。タイでは屋台や食堂の定番メニューです。給食では、フォーという麺を使用しています。

かぶのさっぱり和え

かぶの白い根は整腸作用があります。葉の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。ビタミンCは鉄の吸収促進や免疫力の強化、食物繊維は整腸効果や血糖値の上昇の抑制をしてくれる栄養素です。かぶのさっぱり和えは、葉や茎の部分も使った料理です。

タイ風スープ

生姜に含まれるショウガオールという辛味成分が、消化器官を刺激し血流を高めてくれるので身体が温まり、寒い冬にぴったりの料理です。ごま油の香ばしい香りがポイントです。