R5

1月 給食配膳図・ひとくちメモ

龍郷町立学校給食センター

令和5年のスタートに当たり，今年の食の目標を決めましょう。

10(火)

ちくわ磯辺天ぷら
ほうれん草ソテー
牛乳
麦ごはん　春雨スープ

みなさん，冬休みは元気に過ごせましたか?令和５年の最初の献立は，秋名小学校の５・６年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。

ちくわは，現在は気軽に食べられている食材の１つですが，明治時代以前は白身魚自体が高価な食材であったため，かまぼこやちくわは高級食材の１つでした。

11(水)

ナッツ田作り
七福なます
牛乳
麦ごはん（少なめ）　ムチズイムン

島で正月を過ごした人は三献をしましたか。きょうのムチズイムンは三献の一の椀をイメージして作りました。一の椀は「赤椀」と呼ばれる，お祝いの席に出される餅の吸い物です。具は縁起がいいように奇数にします。給食のお正月料理を食べてきょうからの３学期を元気にがんばりましょう。

12(木)

ぶりフライ
フルーツムース
牛乳
ちらし寿司　野菜スープ

今日の献立は，秋名小学校の５・６年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。ブリは成長するにしたがって名前が変わるので，「出世魚」と呼ばれます。出世はめでたいということで，昔からお祝いの席によく使われてきました。

13(金)

鶏のから揚げ
おひたし
牛乳
麦ごはん　みそ汁

今日の献立は，秋名小学校の５・６年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。アンコールの副菜の部で「鶏のから揚げ」は，３位でした。令和３年の調査では，鶏の生産量は，鹿児島県は第２位でした。

16(月)

黒豆ポンチ
牛乳
チキンカレーライス

おせち料理のひとつ，黒豆をフルーツポンチに入れました。黒豆は皮が黒い大豆です。この黒い色はアントシアニンで，目の働きを良くするなど，体の調子を整える働きがあります。おせちの黒豆には，「まめに暮らせるように」との願いが込められています。

17(火)

豚みそ■
のり
牛乳
麦ごはん　五目豆

28年前の，1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災の避難生活のときに配られたのが，おむすびでした。そのことから，この日はおむすびの日になりました。

今日は，のりの上にごはんをのせて，豚みそを入れ自分たちでおむすびを作って食べてください。

18(水)

㊥スライスチーズ□
牛乳
ハンバーガー　ポトフ

３学期の給食は中学校３年生がもう一度食べたいと思う献立を多くとり入れています。きょうのハンバーガーは主食の1位でした。給食のパンは笠利の北斗パンさんが作ってくださいます。きょうのバンズはひとつずつ手作業で切り目をいれるそうです。

19(木)

魚みそ
牛乳
麦ごはん（少なめ）　すきやきうどん

アンコールの主菜の部で「うどん」は，1位でした。今日は，すきやき風に甘辛い味付けのうどんになっています。

今日の肉は，豚肉を使っていますが，令和３年の調査では，豚の生産量は，鹿児島県は第1位でした。

20(金)

揚げ餃子（小：2個，中：3個ずつ）
牛乳
キムチチャーハン　ホワイホワタン

1月22日は，「餃子の日」です。中国の旧正月に合わせて日本で制定された記念日。中国では旧正月に「縁起物」として餃子を食べる習慣があります。餃子が縁起の良い理由は，餃子の形が中国で昔使われていた貨幣に似ていることから金運アップの演技物とされています。

23(月)

□
切干大根のきび酢和え
さつまポテト
牛乳
鶏飯

きょうから学校　給食　週間です。今週は奄美の郷土料理や地場産物を多く使った献立にしてあります。使った材料についてコンテナ便でお知らせしますので，見てくださいね。

きょうの酢の物には，奄美で作られたきび酢を使いました。きび酢はもともと，さとうきびのしぼり汁に空気中の酢酸菌が付き，自然に発酵して出来上がった天然醸造酢で，昔は各家庭で作っていたそうです。

24(火)

□
里芋のそぼろ煮
黒糖ビーンズ
牛乳
麦ごはん　魚汁

今日の温食は「イユンシル」魚のみそ汁です。みそ汁はいつも煮干しでだしをとっていますが，今日は，かつお節を使ってとっています。魚は，イユンシルに合う魚をお願いしたので，届くまで分かりません。給食と一緒に届く地場産物のお知らせを見てください。

25(水)

しびのからし醤油和え
パパイアソテー
牛乳
麦ごはん　さつま汁

さつま汁は，鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことで，鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。

また，鹿児島県は鶏の飼育数は全国２位です。

26(木)

ふだん草の煮びたし
ウワンフネ
牛乳
麦ごはん　マダ汁

ふだん草は冬が旬の野菜です。葉は５０～６０センチメートル程に大きく育ち，次々と絶え間なく生えてくるので，不断草と呼ばれるようになりました。原産地は地中海沿岸で，シチリアでは紀元前から栽培されていたということです。軸が赤い色をしているスイスチャードという種類は見た目が鮮やかなので重宝され，ベビーリーフとしても使われます。

27(金)

□
ハンダマのごまみそ和え
ねったぼ
牛乳
麦ごはん　肉じゃが

はんだまは，全国的には「スイゼンジナ」，北陸では「キンジソウ」と呼ばれ体の調子を良くする働きが強い野菜として重宝されています。奄美では旅する蝶，アサギマダラの食草としても知られています。

30(月)

鶏の香草パン粉焼き
カラフルソテー
牛乳
麦ごはん　みそ汁

アンコールの副菜の部で『鶏の香草パン粉焼き』は１位でした。3年連続1位に選ばれている人気のメニューです。香草というのは，料理の香りづけに使われる緑色の葉を持つ草や茎のやわらかい植物をさします。同じように香りづけに使うものでも，種の実，根などを利用するときは香辛料と呼ばれることが多いです。

31(火)

牛乳
ルーローハン　青菜のスープ

きょうは龍郷町の名誉町民，西郷菊次郎さんが台湾で食べていたかもしれないルーローハンにしました。甘辛く煮込んだ豚肉を汁ごとごはんにかけて食べる，台湾の代表的な家庭料理です。鶏卵のかわりにうずら卵を使いました。