



給食配膳図・ひとくちメモ



令和4年のスタートに当たり、今年の食の目標を決めましょう。

11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<p>27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。</p> <p>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。</p>	<p>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。2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草料と呼ばれることが多いです。</p>	<p>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。鶏卵のかわりにうすら卵を使用しました。</p>	<p>今日の魚は、さばを予定しています。さばは、青魚の代表です。鮮度が落ちやすく「さばの生き腐れ」という言葉もあります。塩焼きやみそ煮にしてもおいしいですが、今日は片栗粉をつけて揚げた後に、甘辛いタレをかけました。</p>	<p>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、目の働きをよくするなど、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。</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
<p>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います。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。</p> <p>きょうの酢の物には、奄美で作られたきび酢を使用しました。きび酢はもともと、さとうきびのしほ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。</p>	<p>さつま汁は、鶏肉を使った具た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。</p> <p>また、鹿児島県は鶏の飼育数は全国2位です。</p>	<p>ナンカンジョセは一月七日に食べる七草かゆです。ジョセは「雑炊」のことで、「ジョウセ」、「ジョッセ」、沖縄では「シューシー」、喜界は「ドゥシー」など、読みは様々です。その日は数え年七つになる子がお祝を持って親戚や近所を7軒まわり、ナンカンジョセをもらって食べます。</p> <p>お米の量は少ないので、パンと組み合わせました。パンはお米の粉を混ぜて焼いてあります。</p>	<p>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、次々と絶えず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。</p>	<p>はんだまは、全国的には「スイセンジナ」、北陸では「キンソウ」と呼ばれ体の調子をよ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。</p> <p>今日は、大根を50kg近く使っています。戸口に住んでいる福原さんを持ってきていただきました。</p>
31(月)				
<p>アンコールの副菜の部で『ちくわ磯辺天ぷら』は3位でした。</p> <p>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。</p>				

給食について考えよう

～全国学校給食週間～

食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人	みんなの健康を考え、食べるのが大好きになってもらえる献立づくり	毎日おいしく作ってくれる調理員さん	みんなの成長を原動力にする大人の人たち