R5 10月

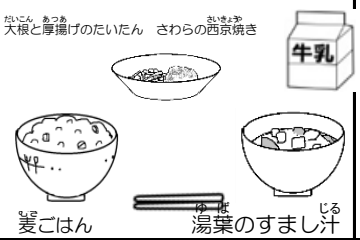
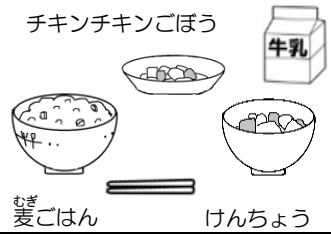
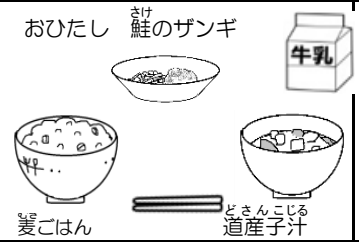
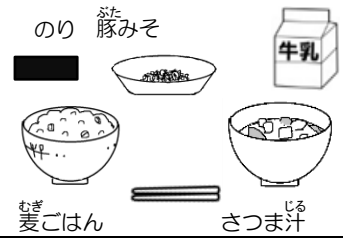
給食配膳図・ひとくちメモ（前半）

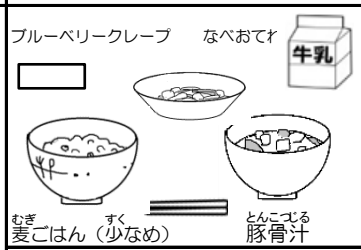
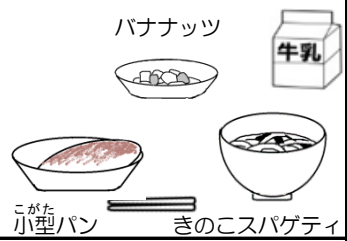
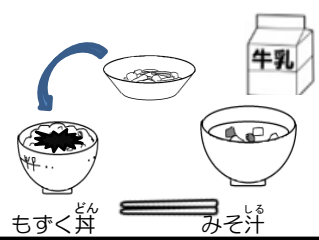
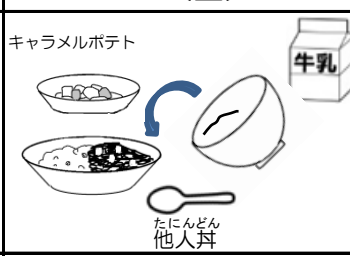
龍郷町立学校給食センター

運動を楽しもう！

秋は体を動かすのに絶好の季節です。
運動は生活習慣病の予防に役立ち，ストレスの解消にもなるなど，心身を健康にしてくれます。

まずは軽い運動を始めてみませんか？

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
カステラ風ケーキ トルコライス　野菜スープ	大根と厚揚げのたいたん　さわらの西京焼き  麦ごはん　湯葉のすまし汁	チキンチキンごぼう  麦ごはん　けんちょう	おひたし　鮭のザンギ  麦ごはん　道産子汁	のり　豚みそ  麦ごはん　さつま汁
10月7日から鹿児島県で国体が開催されます。そこで，今週は各都道府県のご当地グルメや，郷土料理を給食で出していきます。 今日は，長崎県のメニューです！トルコライスは，カレーピラフに，スパゲティとカツが乗り，デミグラスソースがかかった料理です。ピラフがインドを，スパゲティがイタリアを，カツが加わって架け橋になるという意味から，インドとイタリアの間にある『トルコ』から，名づけられたそうです。	今日は，京都府のメニューです！『たいたん』とは，京都の方言で，『炊いたもの』という意味です。西京焼きは，西京味噌の発祥の地である京都の伝統料理です。最初は，作るために手間と時間がかかったので，高級品として貴族や僧侶しか食べられなかったそうです。 『湯葉』は，何からできているか知っていますか？正解は大豆です。豆乳を煮たときに表面にできるのが『湯葉』です。湯葉も大豆が変身してできる食品の一つです。	今日は，山口県のメニューです！『けんちょう』は，山口県の郷土料理で，豆腐や大根，人参を煮たシンプルな料理です。 『チキンチキンごぼう』は，山口県の学校給食から生まれたソウルフードです。1995年に各家庭のオリジナルメニューを募集してそこに出てきたメニューをもとに考えられたメニューだと言われています。	今日は，北海道のメニューです！『道産子』とは，『北海道人』や『北海道で生まれたもの』という意味があります。北海道は広い大地で，たくさんの作物が育ち，牛や豚などの酪農も盛んです。道産子汁は，豚肉やじゃが芋，人参，コーンなど，北海道でとれる食材を使った体が温まる汁ものです。 『ザンギ』とは，醤油や生姜，にんにくなど調味料で味付けした唐揚げのことです！今日は，鮭を使ったから揚げにしました。	今日は，鹿児島県のメニューです！『豚みそ』は，鹿児島県を代表する食材である「豚肉」と，「みそ」を合わせて作る鹿児島県の郷土料理です。元々は奄美地方の郷土料理でしたが，今では鹿児島県内全域で食べられています。みそは，「粒みそ」という粒粒としたみそを使っていますが，塩分が少なめで，「お茶うけみそ」とも呼ばれています。

9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
スポーツの日	ブルーベリークレープ　なべおてれ  麦ごはん（少なめ）　豚骨汁	バナナッツ  小型パン　きのこスパゲティ	 もずく丼　みそ汁	キャラメルポテト  他人丼
	「なべおてれ」は笠利の佐仁地方での呼び名で，干しうどんを煮干しのだしとしょうゆで味付けした料理です。名前の由来は，急な来客をもてなすために急いでうどんをゆでているとき，熱々の鍋を火から早くおろしてと声をかけたことからだそうです。昔から佐仁には耕地が少なく，うどんやそうめんは欠かせない食材でした。他の地域ではあまり食べないホンダワラという海藻も，佐仁では料理法を工夫して保存食にして食べるそうです。奄美はシマごとに少しずつ異なる食が伝わっています。	今日のスパゲティの中には，しめじ，えのきたけ，マッシュルームの３種類のきのこを使っています。旨味成分や食物繊維が豊富です。きのこは秋の食べ物として知られていますが，今は，栽培方法が研究され，施設の中で１年を通して作られているため，手軽に手に入る食材です。	『いただきます』「ごちそうさま」をしっかり言っていますか?「いただきます」は，豚などの命をいただいていることへの感謝の気持ちを込めて，「ごちそうさま」は，作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。しっかりと心を込めて挨拶をして食べてください。	きょうの他人丼には卵をたくさん使いました。 卵の賞味期限は，生で食べられる期限が表示してあります。 白玉・赤玉など，殻の色が違いますが，鶏の種類による違いで栄養価は同じです。