



給食配膳図

ひとくちメモ

1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
<p>ナツ田作り 七福なます 麦ごはん ムチスイムン</p>	<p>魚のみそマヨ焼き 海藻サラダ 麦ごはん みそ汁</p>	<p>りんかけ大豆 ガバオ風ライス 中華スープ 麦ごはん</p>	<p>もすくどんぶり 五目卵スープ 麦ごはん</p>
<p>2月になりました。今日は、旧暦の元旦です。島で正月を過ごした人は三献をしましたか。きょうのムチス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。</p>	<p>龍郷町の給食は、ごはんのみそ汁の組み合わせを大切にしています。きょうはそれに魚料理と野菜料理を付け合せました。みそ汁に豆腐類や海藻、野菜類、芋類を入れて具だくさんにする、主菜にもなります。昔からみそ汁には箸が立つくらい具を入れて食べると体によいと言われてきました。好みの組み合わせを見つけて、体に良いおいしいみそ汁を作れるようになってください。</p>	<p>きょうは節分です。節分の豆まきは「追難」という中国から伝わった風習で、「鬼やらい」、「厄払い」とも呼ばれました。災いをもたらすと信じられていた邪気をこわい鬼に見立て、それを家の中に入れておいて鬼が苦手とする煎り豆をまいて、1年の幸せと健康を祈ります。きょうは白と黒の2種類の砂糖と大豆でりんかけを作りました。</p>	<p>全国で売られているもすくのほとんどが沖縄産ですが、奄美のもすくは品質が良いことで知られているそうです。給食のもすくを納めてくださる奄美農水産の前田さんは、「山のおかげだ」とおっしゃっていました。奄美の豊かな森が海の生き物も育てているのですね。わたしたちも一人一人が自然を大切にしましょう。</p>

7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
<p>きびなごのかば焼き風 アーモンド和え 麦ごはん みそ汁</p>	<p>元気納豆 麦ごはん 豚汁</p>	<p>ハンバーガー ポトフ 麦ごはん ポトフ</p>	<p>鮭ふりかけ 麦ごはん(少なめ) 和風ちゃんぽん</p>	<p>けんこくきねんび 建国記念日</p>
<p>大豆は調味料にも姿を変え、その代表がみそです。1万年ほど前にはみそのような食品がありました。大豆が原料のみそは、飛鳥時代に中国大陸から朝鮮半島を渡って伝わりました。それから1300年以上にわたり、日本人の食生活の中ではくまれ、発展してきました。ごはんのみそ汁とおかずを組み合わせた食べ方は食事の基本です。</p>	<p>みなさん、納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。きょうの元気納豆は、ゆでた大豆や豚のひき肉と一緒に炒めてあります。元気納豆で納豆が好きになったら、ぜひ毎日の食事に取り入れてもらいたいと思います。</p>	<p>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2位でした。きょうのハンズはひとつずつ手作業で切り目をいれるそうです。ハンバーグとキャベツをはさんで食べましょう。</p>	<p>きょうは、中華めんではなく、うどんを使った和風ちゃんぽんです。うどんは小麦粉に塩と水を加えてこねて作ります。小麦粉は、粘りのもとになるたんぱく質の量の違いで、薄力粉、中力粉、強力粉に分けられますが、うどんには中力粉を使います。</p>	

14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
<p>チョコケーキ チキンライス 野菜スープ 麦ごはん</p>	<p>しいらのあおさ揚げ ごまじょうゆ和え 麦ごはん もすく汁</p>	<p>ホットドッグ コーンポタージュ 麦ごはん コーンポタージュ</p>	<p>ポテトサラダ 鶏のから揚げ 麦ごはん みそ汁</p>	<p>フルーツポンチ ハヤシライス 麦ごはん</p>
<p>給食の主食は、ほとんど毎日ごはんです。いつも、米に麦を混ぜて炊いています。麦にはおなかの調子を良くする食物せんがいが多くふくまれます。ときどき、きょうのような混ぜご飯を作ります。チキンライスは鶏肉と野菜をケチャップで味付けして麦ごはん混ぜました。</p>	<p>きょうは魚を天ぷらにしました。衣にはあおさが入っています。春が近づくと、波打ち際の岩に明るく緑の海藻が育っているの気がつきます。それがあおさです。四方を海で囲まれた奄美では、昔から海でとれるいろいろな食べ物を利用してきました。私たちはこの恵みがいつまでも続くように海を守っていきましょう。</p>	<p>給食のパンを作ってくださいなのは笠利の「北斗パン」さんです。朝5時から作業が始まり、6時にはこねた生地をサイズ別に切って成形します。気温が違くと発酵のスピードも変わるので、寒い時期は1時間くらい温かく置いておくそうです。7時半ごろから焼き始め、焼き上がったら冷まして袋に入れます。</p>	<p>アンコールの主菜の部で『みそ汁』は4位でした。みそ汁は色々な具を組み合わせで栄養たっぷりにすることができます。自分にとって最高の組み合わせを見つけて、いつでも作れるようになってください。給食センターは麦ごはんのみそ汁の組み合わせを大切にしてきたので、うれしく思っています。</p>	<p>きょうは中学校3年生のアンコール献立、主食の部3位のハヤシライスと、デザート1位のフルーツポンチです。うれしい人が多いメニューではないでしょうか。きょうの牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが、脂肪分の多いルーを使った料理には和牛より向いています。</p>

21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
<p>ふだん草のごまドレッシング和え 焼きプリンタルト 麦ごはん 揚げ魚のみぞれ煮</p>	<p>高野そぼろ 麦ごはん(少なめ) 煮込みうどん</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>カルフィッシュ たんかん 炊き込みごはん 大根のそぼろ煮</p>	<p>チキン南蛮 麦ごはん 春雨スープ</p>
<p>きょうは魚を油で揚げてから、大根おろしと一緒に煮ました。大根おろしが、雪と雨が混じったみぞれのように見えるのでこの名前がついています。料理に使うサラダ油や天ぷら油などの植物油は、キャノーラという品種のなたねや大豆など、油を多く含む種をしばって作ります。大豆は体をつくる食べ物の仲間ですが、エネルギーのもとのおももたくさん入っています。</p>	<p>節分で豆まきに使う大豆は、多くの食べものに姿を変えます。その一つが高野豆腐です。寒い冬の夜、うっかり豆腐を外に出せばなしにしていたら、凍ってスカスカになったけれど、煮て食べたらおいしく、また保存もきくということで製法が広まったといわれます。きょうは小さきざんでそぼろにしました。</p>		<p>奄美のたんかんの季節がやってきました。たんかんはほんかんかんとオレンジが混じって生まれました。原産地は中国の広東省で、行商人が木桶に入れて売り歩いてきたことが名前の由来とされます。日本には台湾から沖縄や奄美大島に伝わりました。寒い土地が苦手なので、屋久島までが主な産地です。今日のたんかんは、「大島本島地区農産物地産地消推進協会」が、子どもたちに「奄美を代表する果物であるたんかんを味わってもらおう」と提供してくださったものです。感謝していただきます。</p>	<p>食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では、食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事でも、一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。マナーを守って食べましょう。</p>

28 (月)

磯ミックス
麦ごはん
肉じゃが

2月は逃げるといいますが、奄美の紅いサクラの季節も過ぎようとしています。一番寒い時期は終わり、これから少しずつ暖かくなっていきますが、引き続き手洗いやマスクの着用など、感染予防に努めましょう。肉じゃがはアンコール献立で主菜2位でした。磯ミックスはよくかんで食べてください。

2月3日は
節分です。

福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。