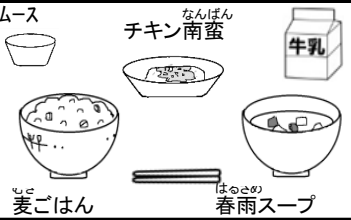
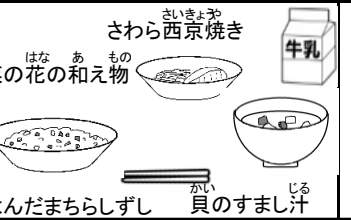
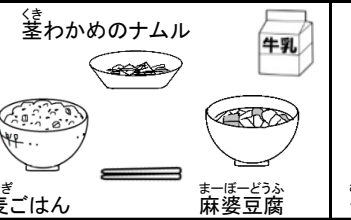
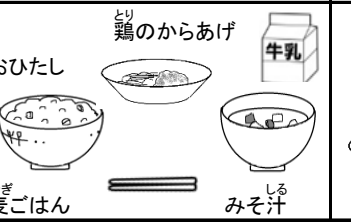
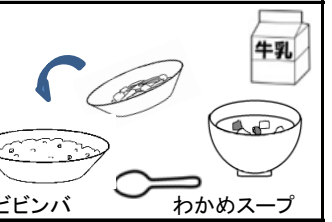
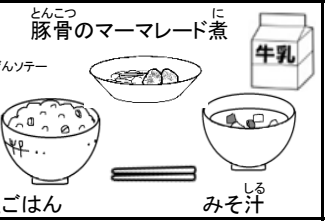

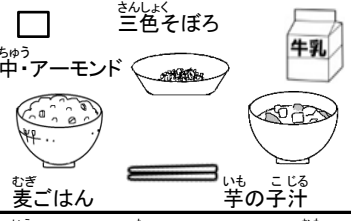
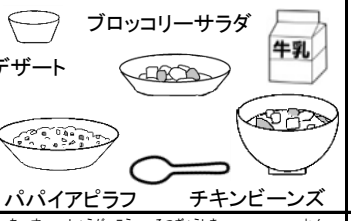



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
 <p>ムース チキン南蛮 牛乳 麦ごはん 春雨スープ</p>	 <p>たんかん 手作りふりかけ 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ炒め</p>	 <p>さわら西京焼き 牛乳 菜の花の和え物 はんだまちらし汁 貝のすまし汁</p>	 <p>きまわかめのナムル 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐</p>	 <p>ささめ和え 牛乳 麦ごはん 肉じゃが</p>
<p>3月になりました。1年のしめくりの月です。給食についても、この1年間どうだったか振り返ってみましょう。苦手な食べ物が一つでも食べられるようになりましたか。食事のあいさつは心を込めて言えましたか。今日は給食を食べながら考えてみてください。</p> <p>きょうはアンコール献立で主菜4位の春雨スープ、副菜2位のチキン南蛮、デザート3位のムースの組み合わせです。</p>	<p>くだもの果物は、ビタミンやミネラル、食物せんい、糖類などが多く含まれ、体の調子を良くするのに役立ちます。しかし食べ過ぎてはいけません。一日200g程度を目標にしましょう。たんかんだと小さめ2個で約200gです。</p> <p>給食では毎日つけることができないので、おうちで旬の果物を食べてほしいと思います。</p>	<p>きょうはひな祭りです。桃の節句、上巳の節句とも呼ばれます。旧暦のこの頃は季節の変わり目で邪気が入りやすいとされてきました。そのため上巳の節句には、紙や草で作った人形で自分の体をなでてけがれを移し、川や海に流す風習がありました。菘美ではサンガツサンチを初めて迎える女の子を浜に連れて行き、波に足を浸して無業息災を祈る風習があります。</p>	<p>豆腐は大豆が姿を変えたものです。作り方で大きく二つに分けることができます。ひとつは木綿豆腐と呼ばれます。豆腐のもとを型に入れ、重しをして水分を抜いて作ります。きょうの豆腐や、ざる豆腐もこちらです。もう一つは絹ごし豆腐です。充てん豆腐とも呼ばれ、水分ごと固めます。軟らかさから布地の名前がついていますが、絹でこしているわけではありません。</p>	<p>1月は、頂き物の黒毛和牛で肉じゃがを作りました。いい香りがして柔らかくおいしかったのですが、作る際にびっぴりするくらい多くの脂が出てきました。この脂肪がおいしさの秘密だと実感しながら捨てました。</p> <p>きょうはオーストラリア産牛肉の肉じゃがです。さっぱり味のとろみと組み合わせました。いつも野菜を多くとることを心がけましょう。</p>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
 <p>かみかみサラダ プリン 牛乳 ポークカレーライス</p>	 <p>さかないも 魚と芋のチリソース 牛乳 中・チーズ 麦ごはん 中華スープ</p>	 <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム デコポソナダ 牛乳 小型パン きのこのクリームペネ</p>	 <p>とりに 鶏のからあげ 牛乳 おひたし 麦ごはん みそ汁</p>	 <p>牛乳 ビビンバ わかめスープ</p>
<p>「カレーは飲み物」と言う芸能人がいます。確かにカレーは、あまりかまずに食べられる料理です。きょうは菌の日なので、かみごたえのあるサラダをつけました。ごぼうや切干大根をさっとゆでています。よくかんで食べてください。</p> <p>プリンにはアンコール5位のデザートです。不足しがちな鉄分を強化してあります。</p>	<p>きょうは、魚とじゃが芋を油で揚げ、チリソースをからめました。「チリ」はとうがらしのことですが、アジアの国々で使われるソースは「スイートチリ」とも呼ばれ、タバスコなどを使った激辛の「チリペッパーソース」とは区別されます。</p> <p>今年はコロナ対策でお魚をたくさんいただきました。きょうのカンパチが最後になります。感謝していただきます。</p>	<p>パスタはイタリアのめん類のことで、太さや形、練り込む具材で多くの種類があります。ペネはそのうちのショートパスタのひとつ。ペン先のように斜めに切られた筒状のものをさします。</p> <p>ショートパスタには他に、穴のあいた棒状のマカロニ、貝がらのようなコンキリエ、くるくる巻いたフジリ、蝶のようなファルファレなどがあります。きょうはペネをクリーム煮にしました。</p>	<p>から揚げは、毎年アンコール献立で上位を独占する鶏肉料理の一つです。一個じゃ足りないと思う人もいますが、体をつくる栄養素は、一つの食品からだけではなく、いろいろな食品からとることが望ましいです。きょうの給食に使われている油揚げやもずく、ごはんにたんぱく質は入っているので、から揚げは一個でも栄養バランスがとれています。</p>	<p>きょうはアンコール献立1位のビビンバです。韓国語で混ぜごはんという意味です。</p> <p>スープに入っているわかめは、日本人が古くから食用にしている海藻の一つです。海藻には数千もの種類がありますが、そのうち日本で食べられているものは100種類程度といわれます。海藻には食物せんいも多く、毎朝のみそ汁の具にもおすすめです。</p>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
 <p>焼きプリンタルト 芋とひじきのサラダ 牛乳 鶏飯</p>	 <p>ミニお好み焼き 牛乳 麦ごはん(少なめ) タンタンメン</p>	 <p>ヨーグルト 牛乳 麦ごはん かきたま汁</p>	 <p>いりこ地豆のみそがらめ 牛乳 麦ごはん 里芋のそぼろ煮</p>	 <p>豚骨のマーマレード煮 牛乳 麦ごはん みそ汁</p>
<p>明日は中学校の卒業式です。中学3年生にとっては最後の給食になりました。菘美の郷土料理の鶏飯と、デザート一番人気の焼きプリンタルトで卒業をお祝いします。</p> <p>小学校に入学してから中学校を卒業するまでにおよそ1700回の給食を食べます。給食は学習の一部ですから好きなものばかりではありません。給食をとって、少しでも多くの「食べる力」をつけてほしいと思います。</p>	<p>キャベツ、干しエビ、豚肉などの具と、小麦粉に山芋や卵を混ぜた生地をカップに入れて、小さなお好み焼きを作りますが、生地にキャベツを混ぜているので関西風といつてよいのではないのでしょうか。</p> <p>中に入っているエビは、瀬戸内海でとれた、アキアミという名前のサクラエビの仲間です。</p>	<p>食べ物が細菌の働きを受けて変化することのうち、人間にとって有用なものを発酵といえます。大豆を発酵させたものがみそや納豆、牛乳を発酵させたものがヨーグルトやチーズです。私たちの腸の中にもいろいろな細菌が住んでいますが、ヨーグルトの乳酸菌やビフィズス菌は体に悪さをする菌や有害物質を抑えます。良い菌が増えるためには野菜をたくさんとることも大切です。</p>	<p>8がつ菌の日は、給食でかみかみメニューを食べました。丸ごと食べる小魚はきびごや煮干し、いわしの丸干しなど、大豆やナッツ類、野菜はごぼうや切干大根などそれぞれのかみごたえを確かめながら食べたと思います。よくかんで食べることは全身の健康につながります。食べ物を選ぶときにも気をつけてください。</p> <p>きょうのかみかみメニューも、よくかんで食べましょう。</p>	<p>きょうは19日、食育の日です。毎月この日は菘美の郷土料理や地場産物を食べてもらいました。鶏飯、豚骨、もずく、ドラゴンフルーツなど、いろいろ食べましたね。少しはシマの食べ物に詳しくなりましたか。菘美には昔の人たちの知恵や歴史が込められた料理がたくさんあります。これからも給食に取り入れて、みなさんにお知らせしたいと思います。</p>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	<p style="text-align: center;">給食配膳図 ひとくちメモ</p> <p style="text-align: center;">修了式</p> <div style="text-align: center;">  </div>
 <p>三色そばろ 牛乳 中・アーモンド 麦ごはん 芋の子汁</p>	 <p>ブロッコリーサラダ 牛乳 デザート パパイヤピラフ チキンピンズ</p>	 <p>ミニお好み焼き 牛乳 麦ごはん(少なめ) タンタンメン</p>	<p>明日は小学校の卒業式なので、6年生は小学校で食べる最後の給食です。中学校に入って環境が変わり、給食の量も増えますが、これまでにつけた「食べる力」をさらに大きくしていくください。</p> <p>きょうは在校生が全員食べる最後の給食なので進級をお祝いするデザートをつけました。</p>	
<p>家でほとんど食べないだろうと思われ、この食品を、「経験してもらおう」目的で少し使うことがあります。きょうの芋の子汁にみつばを入れました。ほんの少しですが、香りに気がつきませんか。みつばは東アジア原産のセリ科の野菜で、野生種は古くから食用にされています。菘美にも自生しているので、きょうアマミノクロウサギと同じように、大陸から分かれる前からあったのでしょう。</p>	<p>明日は小学校の卒業式なので、6年生は小学校で食べる最後の給食です。中学校に入って環境が変わり、給食の量も増えますが、これまでにつけた「食べる力」をさらに大きくしていくください。</p> <p>きょうは在校生が全員食べる最後の給食なので進級をお祝いするデザートをつけました。</p>	<p>きょうが本年度最後の給食で、龍南中・龍北中・赤徳小中の約250人分を作りました。同じ献立を16日に実施しています。</p> <p>学習の一環である給食を、中学校卒業までの9年間で約1700回食べます。みなさんは残り何回でしょうか。心にも残る給食時間になってください。</p>	<p>3月</p>	