


R4



4月


給食配膳図

ひとくちメモ


ご入学・ご進級
おめでとうございます

龍郷町立学校給食センター


6 (水)



7 (木)

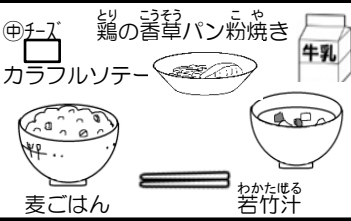


8 (金)

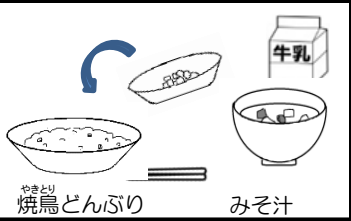


龍南中・龍北中の2・3年生だけの給食


11 (月)



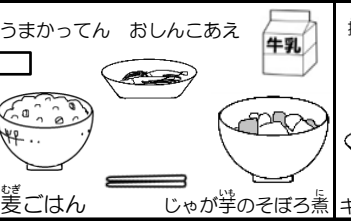
12 (火)



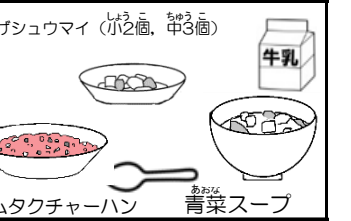
13 (水)



14 (木)



15 (金)



きょうは給食の人気メニュー、鶏の香草パン粉焼きです。付け合わせの野菜も残さず食べましょう。給食センターにはきょうのような料理を作る、スチームコンベクションオープンという調理機器があります。一つ一つ並べ、焼き色や中心の温度を確認しながら焼き上げます。みなさんが、おいしいと言ってくれるのをはげみに、がんばっています。

どんぶりというのは本来厚手で大きなうつわのことです。それにご飯を盛り、おかずになる具材をかけた料理をどんぶりものと呼びます。鶏肉をたまごでとじたものをかけると「親子どんぶり」、八宝菜をかけると「中華どんぶり」、ほかにもやうどん、うなどん、天どんなどいろいろありますね。給食ではどんぶりという調理器具がないので、お皿で食べてください。

一年間の給食は、およそ190回、そのうち20回がパン主食の献立です。給食のパンは、笠利の北斗パンで作られています。ごはんと同じで、おかずと一緒に食べるものですから、メロンパンやクリームパンといった菓子パンは給食に出しません。きょうはめんとの組み合わせなので、小さいパンにしています。

春に収穫され、貯蔵せずにそのまま市場に出るじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは水分が多く、ねっとりした味わいです。大島地区では徳之島と沖永良部島で気象条件を生かし全国に先がけた早掘り新じゃがを生産します。徳之島のじゃがいもは「春一番」、沖永良部のじゃがいもは「春のささやき」というブランド名を持ち、2月頃から全国へ出荷されます。

キムチは、朝鮮の漬物のことです。材料は40〜50種類も入っています。キムチに含まれる唐辛子の辛み成分は、カプサイシンといいまます。発酵食品であるキムチを食べることで、腸内環境の改善や血流の改善を促し、体を温める働きがあるとされています。今日は、キムチとたくあんを混ぜたチャーハンです。

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には混ぜました。

さつまという名前の通り、鹿児島県の郷土料理のさつま汁は、さつま芋を使っているわけではありません。江戸時代に島津の殿様が、藩士の士気を高めるために催した闘鶏で、負けたにわとりをみそ汁にしたのが始まりといわれています。鶏肉と野菜の具たくさんのみそ汁は栄養価が高く、ふだんの食事にもおすすめです。

給食は、ごはんを主食にした和食を大切にしています。和食の特徴は、洋風のおかずでも自由に組み合わせ、おいしく食べられることです。きょうのハンバーグも本来は外国の料理でしたが、しょうゆ味のソースで和食に変身です。いろいろな料理や食べ物を取り入れ、栄養バランスを良くできる和食を好きになりましょう。

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。

新たまねぎは普通のだまねぎと品種が違うわけではなく、早く収穫し、収穫後は乾燥させず出荷されるたまねぎのことです。薄茶色の皮は付いていなくて、身がやわらかく水分が多く含まれます。甘みが強く辛みも少ないので生でサラダに使ったりします。きょうはスープにしました。

春雨はでんぷんで作られるめんです。透き通った様子を「春の雨」になぞらえた美しい呼び名は日本でつけられました。発明された中国では「粉で作った糸のようなもの」という意味の名前で。日本で生産されるものはじゃがいもでんぷんを原料としたものが多く、やわらかい食感です。

今日の魚はきびなごです。きびなごは鹿児島を代表する魚の一つで、いわし類では最も小さく、成長しても12cmくらいにしかなりません。暖かい海に住み、県内では錦江湾から甑島、熊毛、奄美沿岸まで広い海域で、大群で海岸に近づくのを獲ります。まるごと食べられるので、成長期のみなさんに多く必要なカルシウムや鉄分もとることができまます。

きょうのパンには縦に切り目が入っています。カレーミートをはさんで食べてください。パンを焼いてくださるのは笠利の北斗パンさんです。パンの切り目は機械で入れるのではなく、一つずつ包丁で切るそうです。北斗さんのパンは何もつけなくてもとてもおいしいですが、今日のようにおかずをはさむ食べ方だと、さらにおいしく感じますね。

うどんは、ごはんやパンと同じ、エネルギーのもとになる食べ物です。給食のうどんは量が少なく、うどんだけでは必要なエネルギーを作れないので、ごはんと一緒に食べています。ごはんはいつもより少なくしてあるので、小皿のおかずと一緒に、残さず食べてほしいです。

昭和の白

