


R3




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(火)




豆乳パンナコッタ

中華風牛丼 ビーフンスープ

龍南中・龍北中の2・3年生だけの給食です。

7(水)



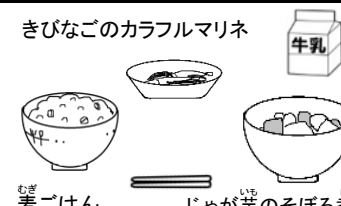
春野菜サラダ

チキンカレーライス

きょうから町内全部の学校で給食が始まります。新しい気持ちで先生や友だちと楽しい給食時間を過ごしてください。

年間190回ほどある給食は、ただのお昼ごはんではなく学習の一部です。準備や片付けの仕方、食べ物の働きのこと、奄美に伝わる郷土料理や地場産物のこと、食事のマナーなど給食を通して学習しましょう。

8(木)




きびなごのカラフルマリネ

麦ごはん

毎月8がつく日は菌の日のかみかみメニューです。この日は骨ごと食べる小魚、豆やナッツ、ごぼうや干し大根、皮付きのりんごなど、よくかまないといけない食べ物を使った献立にしております。よくかむ習慣をつけることは、体全体の健康にとっても役立ちます。菌の日のかみかみメニューだけでなく、家でもかむことを意識してごはんを食べてみてください。

9(金)




和風ハンバーグ

アスパラガス

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。

12(月)




卵とじ煮

麦ごはん(少なめ) けんちんうどん

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。

13(火)




鶏の香味揚げ

おひたし

麦ごはん もずく汁

もずくは方言で「スリ」と呼ばれています。市販されるほとんどが沖縄産ですが、奄美ではとても品質の良いもずくがとれます。声徳でもずくを養殖している前田さんは、深い照葉樹の森にたくさん雨が降り、山の栄養が海に流れ込んでいるから、いいもずくが育つのだらうとおっしゃっていました。自然は偉大ですね。

14(水)




ホットドッグ

あさりのトマトチャウダー

きょうのパンには縦に切り目が入っています。ソーセージと野菜をパンにはさんで食べましょう。

チャウダーにはあさりが入っています。あさりの特徴は、成長期のみなさんに欠かせない栄養素の鉄分がとても多いということです。特に毎日たくさん走る人や、急に身長が伸びた人は鉄不足になりやすいので、苦手でもがんばって食べてください。

15(木)

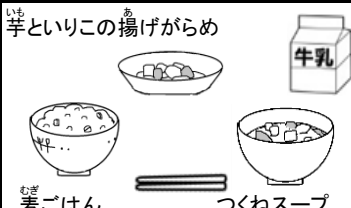


日向夏

青菜しらすごはん 家常豆腐

きょうのみかんは初夏に旬を迎える「日向夏」、別名ニューサマーオレンジといえます。「ひゅうが」は昔の呼び名で、宮崎県のことです。1820年に宮崎で偶然発見され、その後各地で栽培されるようになりました。特徴は皮の白いふわふわした部分に苦味がなく食べられること。果肉にはさわやかな酸味と甘味があります。給食の果物を食べ終わったら、皮はゴミ袋に入れます。食缶に返さないようにしてください。

16(金)




芋といりこの揚げがらめ

麦ごはん つくねスープ

いりこは煮干しともいいますが、イワシなどの稚魚を乾燥させたもので、みそ汁などのだしをとるのに使います。いりこの中で最も小さく、3~4センチメートル程のものを「かえり」と呼びます。かえりはそのまま食べるのにぴったりです。きょうは素揚げにした芋とかえりを合わせて、たれをからめました。成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質が多くとれます。よくかんで食べましょう。

19(月)



かぼちゃのアーモンドサラダ

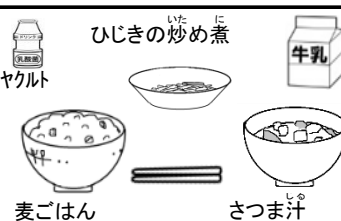
うまかつてん

鶏飯

毎月19日は、食育の日です。給食ではこの日は郷土料理や地場産物を使った料理を作り、ふるさとのことを考えるきっかけにしたり、健康を守る食について給食を食べながら考えてもらったりする予定です。

さて、きょうは鹿児島県全域で大人気の奄美の郷土料理、鶏飯です。鶏飯は笠利の赤木名が発祥の地とされています。

20(火)

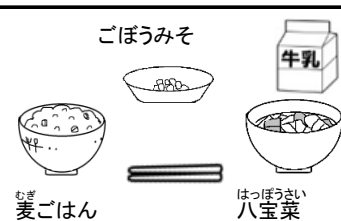


ひじきの炒め煮

麦ごはん さつま汁

さつまという名前の通り、鹿児島島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。鶏肉と野菜の具だ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。

21(水)

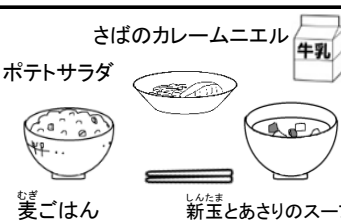


ごぼうみそ

麦ごはん 八宝菜

奄美の郷土料理の一つにつぶみそ料理があります。給食では月に一度出していて、豚肉や魚介類、野菜など近くにある食べ物と、粗く切った大豆で作ったみそを炒め合わせて作ります。きょうはせん切りにしたごぼうとさつま揚げで作りました。給食では、塩分控えめにつぶみそを使っています。

22(木)



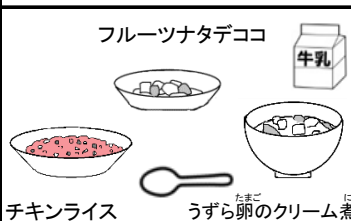
さばのカレームニエル

ポテトサラダ

麦ごはん 新玉とあさりのスープ

新たな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いので、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つかっても大丈夫です。きょうはあさりとスープにしました。

23(金)



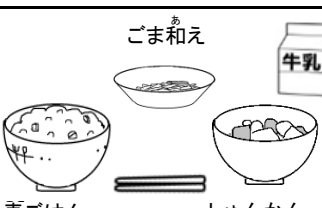
フルーツナタデココ

チキンライス

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。

26(月)




ごま和え

麦ごはん しゅんかん

しゅんかんは鹿児島島の郷土料理です。昔、中国大陸から伝わり、京都で精進料理として作られていたものが、鹿児島に伝わって いのししの肉を使った島津の殿様料理になりました。その後春の祝い料理として庶民に広がりました。現在はいのしし肉のかわりに豚肉を使っています。

27(火)




さわらの磯風味

麦ごはん 五目卵スープ

魚へんに春と書いてさわらと読みます。春先の産卵期に沿岸に近づいたとこを獲るので、この字が当てられました。獲れる量が多いのは春ですが、味がよくなるのは秋から冬です。奄美近海では昔から、つきんぼう漁という漁法で獲っていました。今でも名瀬の小湊や住戸戸玉でつきんぼう漁をしている方がいらっやいます。きょうはこの春に収穫されたじゃがいもと一緒に油で揚げた青のり入りのたれをかけました。

28(水)



かみかみサラダ

小型パン


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、小さいパンにしております。

29(木)

昭和の日



30(金)



中・チース

アスパラソテー

麦ごはん みそ汁

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ブンという調理機器があります。先週のさばも、これで焼きました。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。