

# 給食配膳図 ひとくちメモ



1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	
<p>みかん果汁</p> <p>ピビンバ 豆腐とわかめのスープ</p> <p>きょうはアンコール10位のピビンバです。韓国語で混ぜごはんという意味です。 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、毎朝のみそ汁の真にもおすすめです。</p>	<p>きわわかめともやしのナムル</p> <p>むぎ麦ごはん 麻婆豆腐</p> <p>豆腐は大豆が姿を変えたものですが、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るもので、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>菜の花のごまマヨ和え</p> <p>はんだまちらししし 魚そうめん汁</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いました。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。奄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、波に足を漬けて無業怠災を祈る風習があります。</p>	<p>さばのゆずみそ煮</p> <p>むぎ麦ごはん 高野豆腐の筑前煮</p> <p>きょう高野豆腐の入った煮物です。凍り豆腐、しみ豆腐などとも呼ばれるこの食品は、日本の寒い地方のあちこちで偶然から作られるようになった保存食です。おいしくて長持ちするので製法が広まりました。栄養価も高いのもっと利用したい食べ物です。</p>	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
<p>フルーツポンチ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>フルーツポンチの中に入っている白っぽい四角のものは、ナタデココです。スペイン語で「ココナツの汁の上にはった膜」という意味のフィリピンの食べ物で、ココナツの果汁を発酵させて作ります。ナタデココには独特のかみごたえがあり、前歯でかみ切るとコリコリしたかんじですが、奥歯でかみつぶすと、すじばってかたくなります。</p>	<p>豚キムチ丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>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、カプサイシンといえます。 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。</p>	<p>ミルク デコパスタ</p> <p>小型パン ミートスパゲティ</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。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。</p>	<p>鶏のからあげ</p> <p>おひたし</p> <p>むぎ麦ごはん みそ汁</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るかもしれませんが、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豆腐や、ごはんにもたんぱく質は入っているので、から揚げは一つでも栄養バランスがとれています。</p>	<p>きびなごのかりかりフライ</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>むぎ麦ごはん かきたま汁</p> <p>きびなごは、イワシの仲間です。骨もいっしょに丸ごと食べることができるので、たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分などもあり栄養満点です。鹿児島の特産品のひとつで、酢みそでいただく、きびなごの刺身は郷土料理として有名です。今日はフライにしました。残すところはありません。よく噛んで丸ごと食べてください。</p>
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
<p>チョコクレープ</p> <p>芋とひじきのサガ</p> <p>鶏飯</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。奄美の郷土料理の鶏飯と、デザート部門で4位だったクレープで卒業をお祝いします。 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。給食をとおして、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>三色そばろ</p> <p>芋の子汁</p> <p>魚や、虫類の卵はまるい形ですが、にわとりなど鳥の卵はだ円形をしていますね。どうしてでしょうか。それは卵を育てる環境に理由があるそうです。卵は外敵にねらわれやすいので、鳥は木の上やがけの上に乗を作ります。卵がころがって落ちないように、まんまるでなく、また転がっても元の場所にもどってくるように楕円形に進化したそうです。</p>	<p>大豆の磯煮</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉と根菜、厚揚げ、こんにゃくなど、真だくさんで主菜にもなるみそ仕立ての豚汁。献立表には「ぶたじる」と読み仮名をふっています。ある調査によると北海道と九州では「ぶたじる」と呼ぶ人が多く、他の地域では「とんじる」と呼ぶ人が多いそうです。みなさんの家ではどちらで呼んでいますか。 豚肉が鶏肉に変わると、「とり汁」ではなく、「さつま汁」になります。</p>	<p>いりこ地豆のみそがらめ</p> <p>芋のそばろ煮</p> <p>みなさんは食べる時の姿勢について考えたことがありますか？机とお腹の間ににぎりこぶし1こを入れた位の位置に座り、猫背にならないよう背筋を伸ばした姿勢が理想的です。そして食器を持って、落ち着いてよく噛んで食べましょう。犬食いとは良くないと言われますが、体を曲げたまま食べると背に負担がかかり、せっかく食べた物の栄養が十分に役に立ちません。成長期の皆さんはどんどん大きくなるためにも良い姿勢を心がけましょう。</p>	<p>親子どんぶり</p> <p>みそ汁</p> <p>きょうの親子どんぶり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。箸を使って上手に食べてください。</p>
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
<p>豚肉の生姜炒め</p> <p>さつま汁</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>	<p>マセドアンサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>給食のパンを作ってくださいるのは笠利の「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。気温が違うと発酵のスピードも変わるので、寒い時期は1時間くらい温かいところに置いておくそうです。7時半ごろから焼き始め、焼き上がったたら冷まして袋に入れます。</p>	<p>ミニお好み焼き</p> <p>タンタンメン</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。 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ようか。心にも残る給食時間にしてください。</p>	<p>修了式</p>	

## 春分の日