



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

龍郷町立学校給食センター

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
<p>フルーツポンチ 牛乳 ハヤシライス</p>	<p>げんき納豆 牛乳 麦ごはん 豚汁</p>	<p>いりのご青のり和え 牛乳 麦ごはん 切干大根の煮物</p>	<p>マース 魚のピリカラ焼き 牛乳 キャベツのごま酢和え 麦ごはん みそ汁</p>	<p>ごぼうみそ 牛乳 麦ごはん 鶏肉と白菜のうま煮</p>
<p>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> <p>フルーツポンチには、暑い日にぴったりのレモン味のゼリーが入っています。</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。</p> <p>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。納豆が苦手な人から「これなら食べられる」という声を聞きました。また、昨年度は給食のアンコール献立にも上がってきました。</p>	<p>きょうは8がつく歯の白です。私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとってとても大切な働きをしています。</p> <p>ひとつめは、たくさんかむと涙が多く出て、むし歯になりにくい口の中にします。ふたつめは、食べ物が小さくなり消化吸収がよくなります。みつめは、かむことで脳への血流が増え、脳の働きも良くなります。よっつめは、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>きょうの魚はしいらを予定しています。しいらは世界中の暖かい海に広く分布しており、英語では体形や習性がイルカに似ていることから「ドルフィン・フィッシュ」と呼ばれ、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。マヒは、力強いという意味です。奄美では、釣るときに引く力が強いので「マンビキ」と呼んでいます。共通する部分がありますね。</p> <p>きょうはマヨネーズとトウバンジャンや、調味料を混ぜて魚にのせて焼きました。</p>	<p>白菜は英語でチャイニーズキャベッジ、つまり中国のキャベツといわれるように中国北部が原産地とされます。日本人の食生活になじみが深く、古くから栽培されてきた野菜のように思われますが、実は日清・日露戦争の後、種を中国から持ち帰って栽培を始めた、割と新しい野菜です。きょうは鶏肉と一緒に煮物にしました。</p>

23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
<p>みかん果汁 わかめの香味炒め 牛乳 麦ごはん じゃが芋の煮物</p>	<p>さばの野菜あんかけ 牛乳 麦ごはん みそ汁</p>	<p>コブサラダ 牛乳 コッパン ミートボールのトマトソース煮</p>	<p>日向夏 牛乳 カレーピラフ 野菜スープ</p>	<p>かぼちゃとアーモンドのサラダ 牛乳 黒糖ピーンズ 鶏飯</p>
<p>じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきました。日本へは1598年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタライモ」と呼ばれ、次第にじゃがいもという名前になったということです。</p>	<p>今日の魚は、さばを予定しています。さばは、青魚の代表です。鮮度が落ちやすく「さばの生き腐れ」という言葉もあります。塩焼きやみそ煮にしてもおいしいですが、今日は片栗粉をつけて揚げた後に、甘いタレをかけました。</p>	<p>コブサラダは、アメリカのハリウッドのレストランのシェフ「コブ氏」が、まかない料理として作ったのが始まりです。スパイスが聞いたドレッシングと、ダイスカットした野菜を混ぜて作りました。</p>	<p>たんかんのシーズンが終わり、夏みかんの季節になりました。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。結核の薬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。</p>	<p>きょうは鶏飯です。奄美以外の学校でもリクエスト献立1位に毎回選ばれているメニューです。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に県内の郷土料理を学校給食で伝えようという取り組みが始まり、鶏飯のことを多くの人が知り、広がりました。パパイア漬は売っていないので、大根のつぼ漬を代わりに使って作っています。</p>

30 (月)	31 (火)
<p>牛乳 三色そばろ丼 みそ汁</p>	<p>牛乳 大学芋 麦ごはん 八宝菜</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巣を作ります。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>大学芋は、大正時代に、東京の神田というところで、大学生が好んで食べていたことから、この名前がついたといわれています。材料に使われているさつまいもですが、名前に「さつま」とつくように鹿児島では多く作られ、日本一の生産量です。さつまいもはおやつにも最適な食品です。</p>

正しく配ぜん★楽しく食事!
～配ぜんシルエツトクイズ～

