
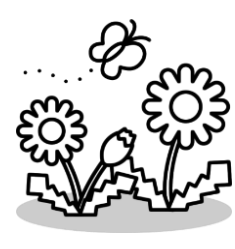


20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
<p>魚のごまだれ焼き 牛乳</p> <p>パイアの和え物</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>タピオカフルーツ 牛乳</p> <p>シーフードピラフ ポークビーンズ</p>	<p>春野菜のサラダ 牛乳</p> <p>マーシャルビーンズ</p> <p>小型パン クリームスパゲティ</p>	<p>かつおの酢豚風 牛乳</p> <p>麦ごはん かきたまスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>高野そぼろごはん 根菜のごま汁</p>
<p>きょうの献立は、給食センターからおすめする、健康をつくる日常食の基本形です。ごはんは白米だけではなく、食物せんいが豊富な麦が入っているの でゆっくり消化され、おなかの調子を整えます。みその原料の大豆は、米のたんぱく質の価値を高めます。きょうのみそ汁は厚揚げをしましたが、豆腐や油揚げなど大豆製品のどれかがいつも入ります。みそ汁とごはんの組み合わせはとても優れているといえます。そしてきょうは魚ですが、体をつくるものになる食べ物のおかずと野菜のおかずを組み合わせます。基本の形を覚えましょう。</p>	<p>タピオカは、キャッサバという芋からとったでんぷんです。ミルクティーに入れたドリンクが大人気となり、「タピる」という造語も生まれました。キャッサバは有毒成分を含んでいるので、ソテツのように水でさらしたり、ゆでこぼしたりして食べます。奄美でも栽培している農家さんの話では、じゃが芋に似た味だということです。でんぷんとって粉にした後、丸くしたものをゆでて使います。ももとは白い色をしていいますが、きょうは黒砂糖で煮たのでこの色になりました。不思議なもちもち食感を楽しんでください。</p>	<p>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、小さいパンにしてあります。北斗さんのパンは、そのままでもとてもおいしいのですが、きょうは大豆で作っており、鉄分やカルシウムもとれるマーシャルビーンズをつけました。</p>	<p>きょうは角切りにしたかつおに下味をつけ、油で揚げて酢豚風に作りました。かつおは魚へんに「堅い」と書きます。その名の通り、かつおは加熱するとかたくなる性質があり、ゆでて乾燥させたかつお節は世界一かたい食べ物と言われます。かつおは奄美近海にもいて、一本釣りで釣り上げられ、お店に並びます。名瀬の大熊はかつおの水揚げ港で、船が入ると「かつおのぼり」が立ちます。新鮮なかつおを刺身で食べられるのは奄美大島ならではですね。</p>	<p>きょうの副菜のそぼろは、高野豆腐を使っています。昔、雪が降る寒い時期に、豆腐を外に置きっぱなしにしていたけれど、凍って水分が抜けてスカスカになったけれど、煮てみたら味がしみておいしかったので作られるようになりました。そういう偶然の発見が寒い地方のあちこちで起こり、その土地の特産品になったようです。凍り豆腐、しみ豆腐とも呼ばれています。食の洋風化で煮て食べる機会が減っていますが、栄養価が高く、保存もきくので、もっと利用したい食品です。</p>
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	<p>今月の地産地消</p> <p>予定</p> <p>パイア... 赤尾木 じゃがいも... 徳之島 かつお... 奄美近海 豆腐... こんにやく... 町内 みそ... 奄美市 パン... 笠利</p> 
<p>しゅうまい 牛乳</p> <p>麦ごはん(少なめ) 春雨の五目炒め</p> <p>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す。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。きょうの五目炒めにはコシが強い緑豆の春雨を使いました。原料の緑豆が日本でほとんど栽培されておらず、タイからの輸入品です。しかし学校給食会で製品検査をして安全確認されたものです。</p>	<p>きびなごの南蛮漬け 牛乳</p> <p>麦ごはん さつま汁</p> <p>きょうは8がつく歯の日でかみかみメニューです。きびなごをまるごとよくかんで食べましょう。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くらいにしかありません。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す。骨を食べ残さないようにしてください。</p>	<p>昭和の日</p> 	<p>高菜ひじき 牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>麦ごはん しゅんかん</p> <p>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います。瀬戸内町ではお正月に、塩豚やたくさんの具材をふたつきの陶器のお碗に盛る、しゅんかんという料理を食べます。しゅんかんと呼ぶところもあり、お祝いの席で食べることからルーツは同じかもしれません。</p>	

給食当番はきちんと身支度をし、手をしっかり洗いましょう。

髪の毛は帽子の中に入れる



マスクをする

給食着をつける



手を洗う

洗い終わったら、きれいなハンカチでふきましょう。



エチケットマスクを!

給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。当番ではない人もマスクをして待ちましょう。

