

給食配膳図

ひとくちメモ



| 1 (水) | 2 (木) | 3 (金) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>④うまかつん みそカツ もやし炒め</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> | <p>かぼちゃのそぼろあん</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p> | <p>菜の花のごまマヨ和え</p> <p>はんだまちらしすし 魚そうめん汁</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>かぼちゃはアメリカ大陸が原産の野菜です。日本へはポルトガル人により16世紀に伝えられました。その船がカンボジアから渡ってきたのでかぼちゃという名前がつけられたようになったそうです。</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、波に足を浸して無業怠慢を祈る風習があります。</p> |

| 6 (月) | 7 (火) | 8 (水) | 9 (木) | 10 (金) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>たんかん</p> <p>パエリアライス クリームシチュー</p> | <p>おひたし 鶏のからあげ</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> | <p>ヨーグルト</p> <p>豚キムチ丼 春雨スープ</p> | <p>海藻サラダ</p> <p>きなこ揚げパン ポークビーンズ</p> | <p>青椒肉絲</p> <p>麦ごはん 家常豆腐</p> |
| <p>果物は、ビタミンやミネラル、食物せんい、糖類などが多く含まれ、体の調子を良くするのに役立ちます。しかし食べ過ぎてはいけません。一日200g程度を目安にしましょう。たんかんだと小さめ2個で約200gです。 給食では毎日つけることができないので、おうちで旬の果物を食べてほしいと思います。</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が入っているので、から揚げは一個でも栄養バランスがとれています。</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、カプサイシンといわれます。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>ポークビーンズは、アメリカの料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、野菜だけではなく、たんぱく質がたくさん入っている栄養満点の料理です。</p> | <p>給食時間は姿勢よく食べていますか？姿勢をよくすると食べ物の栄養はさらに効率よく体の中に取り入れられます。 ①ひじをつかない。 ②前かがみになって「犬食い」にならない。 ③足を横に出さない。 こういうことを気をつけて姿勢よく食べるようにしましょう。</p> |

| 13 (月) | 14 (火) | 15 (水) | 16 (木) | 17 (金) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>焼きプリンタルト 芋とひじきのカガ</p> <p>鶏飯</p> | <p>リハマカローニ・ラーティッコ</p> <p>カレーピラフ 野菜スープ</p> | <p>三色そばろ丼</p> <p>芋の子汁</p> | <p>きびなごの南蛮漬け</p> <p>麦ごはん 物</p> | <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>麦ごはん 豚汁</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2位だったタルト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。給食をおとして、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>リハマカローニラーティッコは、「マカロニとひき肉のオープン焼き」の意味のフィンランドの料理です。リハは「肉」、ラーティッコは「箱」という意味になります。本来は、オープン皿で出す料理ですが、給食ではカップに入れて作りました。</p> | <p>魚や、は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>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す。よく噛んで丸ごと食べてください。</p> | <p>豚肉と根菜、厚揚げ、こんにやくなど、具たくさんで野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が、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、「さつ汁」になります。</p> |

| 20 (月) | 21 (火) | 22 (水) | 23 (木) | 24 (金) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>フルーツポンチ</p> <p>チキンカレーライス</p> | <p>デポソウ</p> <p>こた小型パン ミートサブゲティ</p> | <p>たこボール</p> <p>ゆかりごはん 落花生の五目煮</p> | <p>修了式</p> | <p>修了式</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。犬食いは良くないと言われますが、体を曲げたままで食べると胃に負担がかかります。せつ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>春分の日</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、焼き上がった冷まして袋に入れます。</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270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ょうか。心にも残る給食時間にしてください。</p> | <p>修了式</p> |