



# 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 (木) とっとチーズ もすく丼ぶり すまし汁 牛乳	7 (金) フルーツポンチ チキンカレーライス 牛乳
---	-------------------------------------

龍南中・龍北中の2・3年生だけの給食です。

<p>10 (月)</p> <p>ごぼうみそ ももゼリー 牛乳</p> <p>ももゼリー 麦ごはん (少なめ) けんちんうどん</p> <p>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、ごはんを組み合わせています。ごはんはいつもより少なくしてあるので、小皿のおかずと一緒に、残さず食べてほしいです。</p>	<p>11 (火)</p> <p>元気納豆 牛乳</p> <p>麦ごはん 豚汁</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、ゼヒ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。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。元気納豆で納豆が好きになったら、ゼヒ毎日の食事に取り入れてもらいたいと思います。</p>	<p>12 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>和風ハンバーガー ポトフ</p> <p>給食のパンは笠利の北斗パンさんが作ってくださいます。きょうのパンズはひとつずつ作業で切り目をいれるそうです。ハンバーグとキャベツを上手にはさんで食べてください。</p>	<p>13 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>中華風牛丼 春雨スープ</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。</p>	<p>14 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレームニエル ポテトサラタ 麦ごはん 新たまねぎのスープ</p> <p>新たまねぎは普通のた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くて、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使ったりします。きょうはスープにしました。</p>
<p>17 (月)</p> <p>オムレツ 牛乳</p> <p>チキンライス 野菜スープ</p> <p>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。</p>	<p>18 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのカラフルマリネ 麦ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物</p> <p>今日の魚はきびなごです。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くらいにしかなりません。暖かい海に住み、県内では錦江湾から甑島、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。</p>	<p>19 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>焼鳥どんぶり みそ汁</p> <p>どんぶりというのはほんのりとおおきな器のことです。それにご飯を盛り、おかずになる具材をかけた料理をどんぶりものと呼びます。鶏肉をたまごでとじたものをかけると「親子どんぶり」、八宝菜をかけた「中華どんぶり」、ほかにもぎょうちん、うなどん、天どんなどいろいろありますね。給食ではどんぶりという食器がないので、お皿で食べてください。</p>	<p>20 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>春雨の酢のもの 麻婆丼</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>21 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋とお豆の甘がらめ 麦ごはん 回鍋肉</p> <p>回鍋肉は、中国の四川料理の1つです。べつべつ調理された料理を鍋に戻して、油で炒めなおした料理という意味があります。調味料に、「テンメンジャン」が入っていますが、中国の甘みそで、甘味とコクが出ます。野菜がたっぷり入っていますが、甘辛い味付けになっているので、ごはんがよく進む料理の1つです。</p>
<p>24 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト ひじきの炒め煮 麦ごはん さつま汁</p> <p>さつまという名前の通り、鹿児島県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鬪鶏で、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。</p>	<p>25 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>ポークチャップ ほうれんそうのごま和え 麦ごはん みそ汁</p> <p>給食は、ごはんを主食にした組み合わせを大切にしています。ごはんの特徴は、和食のおかずも洋風のおかずも中華料理にも自由に組み合わせ、おいしく食べられることです。今日のポークチャップは、アメリカの調理「ポークチョップ」をもとに日本で考えられた料理です。</p>	<p>26 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ホットドッグ クリームシチュー</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。今日のパンは、縦に切れ目が入っています。ソーセージと野菜をパンに挟んで食べましょう。</p>	<p>27 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖ピーンズ 豚丼 みそ汁</p> <p>給食に使っている米は、鹿児島県の伊佐地方で作られたもので、あきほなみという品種です。給食ではこの米に、いち割の麦を混ぜて炊いています。そのわけは、麦を混ぜること不足しやすい食物せんいを多くとることができるからです。食物せんいは、腸の中を整えて病気を防ぐ大切な働きがあります。</p>	<p>28 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>④うまかつん おしんこあえ 麦ごはん じゃが芋の煮物</p> <p>春に収穫され、貯蔵せずにそのまま市場に出るじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは水分が多く、ねっとりした味わいです。大島地区では徳之島と沖永良部島で気象条件を生かし全国に先がけた早掘り新じゃがを生産します。徳之島のじゃがいもは「春一番」、沖永良部のじゃがいもは「春のささやき」というブランド名を持ち、2月頃から全国へ出荷されます。</p>