



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

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<p>鶏の香草パン粉焼き カラフルソテー 牛乳</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>チンゲンサイソテー アーモンドカル 牛乳</p> <p>キムチチャーハン 春雨スープ</p>	<p>鮭のキャロットソース和え 牛乳</p> <p>麦ごはん つくねの中華スープ</p>	<p>機ミックス 牛乳</p> <p>麦ごはん 切干大根の煮物</p>	<p>かぼちゃのアーモンドサラダ 牛乳</p> <p>とっとチーズ 鶏飯</p>
<p>「早ね早起き朝ごはん」という言葉は、毎日元気に過ごすために守ってきたい生活習慣を表しています。特に朝ごはんは、私たちの体をお休みモードから、活動モードに切り替えてくれる3つのスイッチの役目をしています。①頭(脳)の、目覚めスイッチ②体のめざましスイッチ、③お腹すっきりスイッチの3つになります。</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。キムチに含まれるとうがらしの辛み成分は、カプサイシンと言います。今日は、炊きあがったごはんに混ぜて配膳してあります。</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へ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。 こういうことに気をつけて姿勢よく食べるようにしましょう。</p>	<p>給食のとき、苦手な物を簡単に人にあげてしまったり、平気で残す人はいませんか?食事は全部食べて初めて栄養をとることが出来ます。みなさんの体は今、成長する時期ですので、できるだけ好き嫌いせず食べるようにしてくださいね。</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皆知り、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>
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
<p>みかん果汁 わかめの香味炒め 牛乳</p> <p>麦ごはん じゃが芋の煮物</p>	<p>さばの野菜あんかけ 牛乳</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>ツナサンド 牛乳</p> <p>マヨネーズ フォカッチャ ピリ辛フォー</p>	<p>魚みそ 牛乳</p> <p>麦ごはん 鶏肉と白菜のうま煮</p>	<p>日向夏 牛乳</p> <p>カレーピラフ 野菜スープ</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、野菜の入ったあんをかけました。</p>	<p>「ツナ」の意味は、英語の「ツナ」に由来していて、マグロやカツオなどの魚を意味しています。しかし、実際には、もう少し広い意味で使われることも多く、それらの魚を原料として作られた缶詰などの加工食品全般をさすのが一般的です。今日はマグロとかつおのツナを使って、パンにツナソテーを挟んで、マヨネーズをつけて食べてください。</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>	<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言います。「ひょうが」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。給食の果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>
29 (月)	30 (火)	31 (水)	<p>正しく配せん★楽しく食事! ~配せ方シルエトクイズ~</p> <p>食中毒菌も増えやすい時期になりました。衛生に気をつけま</p>	
<p>フルーツポンチ 牛乳</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>大学芋 牛乳</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p>	<p>ひじきの高菜炒め 牛乳</p> <p>ヨーグルト 少なめ麦ごはん すきやきうどん</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>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>	<p>ひじきの歴史は古く、縄文・弥生時代の遺跡からも発見されています。また奈良時代には神へのお供え物にも使われました。茎の部分を使う長ひじきと、芽を使う芽ひじきがあります。ひじきは、カルシウムや鉄分がとても豊富で、骨を丈夫にし、貧血を予防します。</p>		