



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

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
<p>肉団子のあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>カルフィッシュ 麻婆豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	<p>切干大根の磯マヨ和え</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットピラフ 野菜スープ</p>	<p>むらさき芋チップス</p> <p>牛乳</p> <p>エッグカレー</p>
<p>今日は、本とのコラボメニューが登場します。今日の「肉団子のあんかけ」は、「ばんごはんをつくろう！」の本のレシピです。油で揚げた肉団子に甘酢あんのだしをからめて作りました。ごはんがすすむメニューです。</p>	<p>今日の、本とのコラボメニューは「ばんごはんをつくろう！」の本のレシピから「麻婆豆腐」です。豆腐はそのまま生で食べてもおいしいですが、今日はひき肉と合わせて中華料理にしました。豆腐は大豆からできていて、栄養満点です。</p>	<p>きょうはごはんのみそ汁に魚と野菜の和え物という和食の組み合わせです。小学校の家庭科で1食分の献立を考えるとき、まずごはんのみそ汁について学習します。これは私たちの食事の基本となるからです。ごはんのみそ汁にたんぱく質主体のおかずと野菜のおかずを組み合わせると栄養バランスが良い献立の完成です。</p>	<p>今日の、本とのコラボメニューは「魔法のクッキングBOOK2」の本のレシピから「カフェ風キャロットピラフ」です。みじん切りにした人参とごはんを一緒に炊き込んで作りました。鶏肉は別に入れていますが、ごはんの上に乗せて食べてください。</p>	<p>秋に美味しい果物のひとつに『梨』があります。食べると、みずみずしくて甘く、シャリシャリとした食感が特徴です。このシャリシャリとした歯触りは『石細胞』と呼ばれるもので、日本の梨（和梨）の特徴です。今日は一つずつ丁寧に皮までむきました。</p>
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
<p>とちチーズ ごまじゃこ野菜</p> <p>牛乳</p> <p>鶏飯</p>	<p>三色そぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p>	<p>バナナツツ</p> <p>牛乳</p> <p>小型パン きのコスパゲティ</p>	<p>マコモ天ぷら</p> <p>牛乳</p> <p>はぎ 秋ごはん 鮭のごまみそ鍋</p>	<p>砂肝とナッツのかみかみ揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ麦ごはん ごもくたまご五目卵スープ</p>
<p>きょうは給食でも大人気の鶏飯です。伝統的な鶏飯は野菜が足りないので、給食用にアレンジしてにんじんを加えています。それでも足りないので野菜を使った和え物を付け合わせるようにしています。おうちで食べる時、その場に野菜がなければ次の食事で野菜をたくさん食べるように意識してください。野菜は病気を予防するとても大切な食べ物です。給食は野菜を多くとる練習だと考えて、残さず食べるようにしましょう。</p>	<p>豚肉と根菜、厚揚げ、こんにゃくなど、具たくさんで主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。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、「さつま汁」になります。</p>	<p>今日のスパゲティの中には、しめじ、えのきたけ、マッシュルームの3種類のきのこを使っています。旨み成分や食物繊維が豊富です。きのこは秋の食べ物として知られていますが、今は、栽培方法が研究され、施設の中で1年を通して作られているため、手軽に手に入る食材です。</p>	<p>天ぷらにしてあるマコモはイネ科の植物で、たんぼで育ちます。草丈は2メートルほどになりますが、食べるのは茎の根元、10センチくらいです。皮をつけたまま、直火で焼いてもおいしいですよ。試してみてください。きょうのマコモは、幾重の龍宮さんが皮を剥いてねいにむいて届けてくださいました。大変手間がかかりますが、むいてもらわないと給食センターで料理するのが間に合いません。たくさんの方が仕事をしてくださって給食は出来上がります。感謝していただきましょう。</p>	<p>きょうの副菜はにわとりの砂肝とカシューナッツを油で揚げました。砂肝は砂スリともいいます。鳥は歯を持たないので、えさはかまずに飲み込んでいます。そのかわり、厚い筋肉を持つじょうぶな胃を持っているので、そこでえさを細かくすりつぶしています。わたしたちには鳥のような胃はありませんが、じょうぶな歯があります。よくかんで食べ、食べ物の栄養をたくさん吸収しましょう。</p>
31 (月)	<p>スポーツと食事</p>			
<p>パンキンハバロア コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>サフランライス パンキンポタージュ</p> <p>今日は10月31日はハロウィンです。かぼちゃはハロウィンや冬至に食べるイメージがありますが、夏が旬の野菜です。日本で作られているかぼちゃの半分近くが北海道で夏から秋にかけて収穫されます。</p>	<p>スポーツをする人に特別な食事というものはありません。ただ、栄養バランスが良く、エネルギー量を多くとる食事が基本です。その上で目的に合わせて食品を選びます。持久力は長い時間、走ったり泳いだりする力です。エネルギーを体に蓄えるため、エネルギーのもとになる炭水化物や、エネルギーづくりを助けるビタミンB群やビタミンC、貧血を予防する鉄を多く含む食品を組み合わせましょう。筋力・瞬発力は短距離をダッシュしたり、ボールを蹴る、投げるなど瞬間的に発揮する力です。筋肉をつくるたんぱく質やビタミン類、骨を強くするカルシウムを多くとるようにします。たんぱく質を多くとるほど筋肉がつくわけではありません。サプリメント等を使うのではなく、バランスのとれた食事が大切です。</p>			