



月	火	水	木	金
<p>1月24日は全国学校給食記念日です。24日をはさむ週を学校給食週間とし、「<del>給食週間</del>」を実施します。</p> <p>21日～25日の週は、知名町内や県内の食材をほとんど使用し、郷土に伝わる料理をメインに給食を実施する予定です。</p> <p>私たちの住む地元を感じながら自然の恵みを味わって食べましょう。</p>	<p>8 くりうどん</p> <p>チーズパン ミートボールのそぼろ</p>	<p>9 揚げそば</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>10 せんべい</p> <p>ミルクパン 揚げそばのカルシウム</p>	<p>11 揚げそば</p> <p>ごはん 干し大根の漬物</p>
	<p>粟きんとんはさつま芋をゆで、さとうを入れ、ねりあげてやわらかくし菓の甘露煮をまぜて作ります。おせちに入れるのは黄色いので1年間お金にこまらないようにと願いをこめてお正月に食します。</p>	<p>ゴマのペーストやすりゴマ、いりゴマにさとうやしょうゆ、お酒であじつけたタレでほろしていただく鏡開きです。うれん草を和えます。ごまは、老化をふせいだり、血のりをふやしたりとにかく体によい食品です。おでんの昆布は心をこめて結びます</p>	<p>明日の11日はおそなえしていたかがみもちなどをおろしていただく鏡開きです。昔からこのおもちを包丁で切らずとんかちでわたり手でわたりしてぜんざいに入れて食べられていました。</p>	<p>干し大根は大根をほそぎりにして太陽の光にあて乾燥させたほぞんしよくです。太陽にあてることでなまの大根より栄養もアップしています。朝鮮やきは、魚を七味唐辛子やしょうゆなどで味つけてオープンでやきます。</p>
<p>14 成人の日</p>	<p>15 肉みそ</p> <p>ごはん 肉みそ ビーフスープ</p>	<p>16 トッポギ</p> <p>ごはん 肉みそ ビーフスープ</p>	<p>17 さつま芋</p> <p>ごはん グリンピーストウモロコシ</p>	<p>18 たんかん</p> <p>ごはん 肉みそ ビーフスープ</p>
<p>「大人になったことを自覚し自ら生き抜こうとする青年(20歳)を祝いはげます日」とされます。</p>	<p>肉みそはごま油でねぎやしょうが、にんにくなどを炒めさらに豚ミンチを炒めしょうゆやみそなどで味付けします。豚肉はビタミンB1が多く含まれます。B1は別名『疲労回復』のビタミンとも呼ばれる体の疲れをとりのぞくはたらきがあります。</p>	<p>トッポギとは棒状の韓国もちです。韓国ではコチュジャン(甘辛みそ)を使って炒めたもので庶民料理として親しまれ屋台の定番メニューとなっています。今回は野菜たっぷりのいためものに混ぜて使います。日本のもちもちがってくずれないのが特徴です。</p>	<p>さつま芋は300年ほど前に琉球(今のおきなわ)から前田という人がもちかえりうたら、どんなにしょいでもいもがそだちひとびとをうえかすすく、ぜんこくにひろまり「さつまいも」となまえがつきました。</p>	<p>たんかんは、ぼんかんやオレンジの子どもで水分がおおくとってもあまくておいしい、かごしまの特産品です。国内の70%は鹿児島県でとれた、たんかんです。今回のたんかんは上平川の「西村 兼武さん」の果樹園のもぎたてを届けてもらいます。</p>
<p>21 ねぎ</p> <p>ごはん さつま芋</p>	<p>22 田芋</p> <p>ごはん 大葉菜</p>	<p>23 鶏飯</p> <p>ごはん スープ</p>	<p>24 鶏</p> <p>ごはん 元氣たまごうどん</p>	<p>25 白菜</p> <p>ごはん 地鶏の五目煮</p>
<p>マヨネーズ、ケチャップ、ソース、パセリ、玉ねぎ、さとうレモン汁でマリワナソースを作り筋であげたきびごをからめます。あたまからほね、しっぽまでまるごと食べられる鹿児島県の郷土のお魚です。</p>	<p>田芋は里芋ににっています。その大きな違いは油で作られ、糖質を食する里芋に対し田芋は水田で作られ親芋を食べます。「ターウム」「ターニウム」などとも呼ばれます。子孫繁栄を連想させ、行事食によく使われます。</p>	<p>鶏飯は江戸時代、島津藩の支配下の頃に北九州で藩の役人をもてなすために作った郷土料理です。現在は鹿児島県の郷土料理として全国的にも有名です。センターでとりガラをコトコ煮ておいしいスープをとります。</p>	<p>たまごは色んなえいようそをバランスよくふくむので完全食品といわれます。一日一個はたべようようにしましょう。今日は「葉にんにく」もうどんに入れました。にんにくは元氣パワーのやさいです。もりもりたべましょう。</p>	<p>地鶏は広い場所でたくさん動き回っているのに深みがあります。普通とり肉は生ではたべませんが地鶏ならさしみ(生)で食べます。テレビで地鶏といえは宮崎が有名ですが鹿児島県でもたくさん生産されています。</p>
<p>28 柚子</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>29 リンゴ</p> <p>ごはん 地鶏の五目煮</p>	<p>30 芋</p> <p>芋あん 芋もずくのすまし汁</p>	<p>31 フルーツミックス</p> <p>ごはん 地鶏の五目煮</p>	<p>～今月の知名やさい～</p>
<p>ゆずのかわやする、みそやさとうでゆずみそをつくりさかなにぬりオープンでやきます。ゆずはよいかおりがして気分をおちつかせてくれるアロマこうかがあります。のっぺい汁は東北のさといもの入った汁の事を言います。なっとうもきらわずたべよう。</p>	<p>給食にもよくつかうキャベツ今日は瀬利寛の「東ナツエさん」の畑でとれたものです。キャベツはビタミンCやビタミンUを多くふくみます。Cは葉1枚で一日の必要量を満たすほどです。Uはつかれた胃をげんきにしてくれるはたらきがあります。</p>	<p>芋あん芋とは、本土の大隅地区で落花生をつかった、ごはんとして作られています。「上城小学校」の児童のみなさんが作ったもち米を米と混ぜ炊き込みごはんにします。お米を作るには、88の苦労があるといわれています。味わってたべましょう。</p>	<p>サケを食べるとからだの疲れをとって、胃腸を温め消化吸収をましてくれ、氣力を増すこうかがあります。また、かぼちゃは血行をよくしてくれたりビタミンCが多いのでかぜ予防にもってこいのしょくひんです。</p>	<p>にんじん キャベツ ほうれんそう とうがん にら チンゲンサイ たんかん はくさい たいも はにんにく はねぎ 全部で11種類です。</p>