



月	火	水	木	金
<p>給食のこんだて</p> <p>給食は、カロリーやたんぱく質やカルシウムといった、たくさんの栄養をこれだけとらないといけないという基準値があります。そのほかに、魚や肉、豆や豆製品、色の濃い野菜、うすい野菜といった食品ごとにも〇〇グラムとりなさいと基準値があります。ですので1ヶ月にそれを満たすために、こんだてにはいろいろな食品を使っています。ただの昼ごはんではありません。</p> <p>小魚や豆類などは家庭ではなかなか食卓にのぼりにくいので、せめて、給食では食べることができるように工夫してこんだてに入っています。健康のことを考え、いろいろな食品をバランスよく食べるよう心がけましょう。</p>				
<p>4 ホイコー</p>	<p>5 あべかわいも</p>	<p>6 どのからあげ</p>	<p>7 11/10/10ヤシ</p>	<p>8 キビヤゴのチヂミ</p>
<p>1月に予定していた献立でしたが実施できなかったのが2月にそのまま実施しました。トッポギとは韓国の細長いおもちです。</p>	<p>大豆を粉にしたものを「きなこ」といいます。なので畑の肉とも呼ばれるえいようまんてんの大豆そのものとおなじえいようが「きなこ」にもあります。あげたさつま芋にまぶした「あべかわ芋」です。</p>	<p>みんなに人気のからあげです。1月に住吉小学校の6年生からもリクエストされました。よろこんでもらえたかな？みそ汁は日本型の食事の基本です。1日1杯食べるとうちがわの定番です。</p>	<p>パパイヤはこの沖永良部のもので1個1個給食センターで皮をむき種をとって使っています。量が多いのでとても大変ですが子どもたちのおいしいという笑顔を楽しみに頑張って調理します。</p>	<p>ソースとさとうでタレを作り揚げたきびやごをからめてパン粉を炒めて揚げ目をつけたものをふりかけた「アングレーズ」です。イギリス風の料理です。小魚は丸ごと食べられカルシウム豊富！</p>
<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 マンダリンポーチ</p>	<p>13 ミニほろろ</p>	<p>14 ちまみ</p>	<p>15 カイロクサウダ</p>
<p>英語でポークは「豚肉」ビーンズは「豆」です。その名の通りそれらを使ったケチャップ煮です。豆は家庭でなかなかとりにくい食品ですので給食では健康のため積極的に使うようにしています。</p>	<p>ピラフにはたっぷりのエビを使いセンターでいつも温食をつくる大きな釜でごはんをたきます。スープは沖縄のもずくを使います。ぬるぬるとした成分はビロリ菌という菌をおさえる働きがあります</p>	<p>今日はバレンタインデー♡愛をこめてチョコプリンです。きなこパンはパン屋さんから届けてもらったパンを給食センターで種であげてきなこにまぶした揚げパンです。知名先生のリクエストです。</p>	<p>ホワイトカレーは見た目はシチューのように白ですが食べてみるとカレーという不思議なカレーです。ごはんにかけてたべましょう。</p>	
<p>18 うのはな</p>	<p>19 セロイロナッツ</p>	<p>20 角の中野みそ汁</p>	<p>21 杏仁フルーツ</p>	<p>22 三色そば</p>
<p>「うのはな」とは「おから」のことです。おからはとうふをつくるときにできる大豆をすりつぶし豆乳をとったあとのものです。えいようまんてんです。</p>	<p>イロコナッツはカミカミメニューの中でも人気です。カシメナッツやアーモンドは1粒でもカロリーが高くてあまり多く給食に出すことが出来ず残念です。</p>	<p>決煮粥とは、細ぎりやさいのたっぷり入った汁です。何種類は入っているか数えてみよう！中華みそやきば魚にテンメンジャンというみそやマヨネーズで味付けします。</p>	<p>知名でとれた冬瓜や人参、キャベツをコンソメスープでコトコにこんだポトフです。洋風のおでんといった料理です。仕上げにレモン汁をいれてかおりをつけます。</p>	<p>ごじるとは大豆をすりつぶしてみそ汁にいれます。みそは知名の生活研究グループの方々の手作りみそです。添加物なしのとっても安心でおいしいみそです。</p>
<p>25 みそ鍋</p>	<p>26 季節のくだもの</p>	<p>27 ひじき</p>	<p>28 ホウレンソウ</p>	<p>29 やさい</p>
<p>9種類の野菜や肉、魚介類の入った寄せ鍋です。春菊は独特の風味がありますが知名でとれた季節の野菜でビタミンやせんいたっぷりです。のこさずたべましょう。</p>	<p>季節のくだものを出します。なにが出るかは楽しみに！人参、キャベツ、にら、ほうれん草は生産者の方々の顔の見える安心安全な知名野菜です。</p>	<p>ひじきは、ヨードという栄養を多くふくみます。体温がさがるのをふせぐ働きがあります。しょくもつせんいもほうふなので、おなかのそうじしてくれます。</p>	<p>じゃが芋はカリウムやビタミンCがとでもたくさんふくまれています。ビタミンCはカゼなどの予防によくカリウムは体のむくみなどによいです。マヨネーズをまぜてたべよう</p>	<p>やさしいためにはぜんぶで66キロのキャベツを使いますが、全部知名でとれたキャベツです。1人の方の畑では一度にとれないので4人で手分けしていただきます</p>