



4月

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学校用)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



今日は始業式です。春休みの疲れは、今日のデミグラスソースやケチャップ、手作りルーで作ったハヤシライスでふっつぱそう！県内産の牛肉やたくさんの玉ねぎを使ってえいよう満点。肉をやわらかくワインも使います



今日から新1年生も給食スタートです。進学進級のお祝いの紅白ゼリーもつきまします。かきあげはいかやえび、まめが2種類、人参や玉ねぎ、ごぼう、春菊など具だくさんです。うどんにのせてたべましょう。



「鱈」魚に春と漢字で書いて「サワラ」です。そのサワラを油であげてソースや豆と和えます。すまし汁には、菜の花のつぼみを入れた春らしい献立です。菜の花はビタミンCやAがても多くガンやカゼよぼうによいです。



いりこナッツは細切りアモンド、カシューナッツを炒って小魚をオープンでカリッとさせ、黒砂糖としょうゆを煮立てたタレとあえます。よかんで食べるかみかみメニューです。かむことで体にとってもよいことがあります。



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繊維より栄養もアップしています。親子どんぶりには卵を800個ほど一個ずつ割ってつかいます。すごい量！！



ナムルとは中華風のやさいの酢の物です。ほうれんそうをたくさん使います。ほうれんそうはやさいの主眼ともよばれるほどえいようたっぷり、とくにカロテンやビタミンCを多く含みます。もりもりたべましょう。



フルーツは旬のものを出す予定です。何になるかはお楽しみに☆
ウィンナーと豆のトマトには知名のとれたてじゃがいもをたっぷり使います。私たちの住む町のとくさん品です。ほくほくしてとってもおいしいネ



いわしなどの小魚は骨や脂やしほなど丸ごと食べることができるので歯や骨などをつくるもとになるカルシウムをとても多く含みます。積極的にとってもらいたい食品のひとつです。イライラをおさえる働きもあります。



しめじやえのきだけをいためてケチャップやデミグラスソース、ワインなどできのこソースをつくりオムレツにかけます。きのこは嫌われがちな食品ですが、食物せんいをとても多く含むので便秘がちな人におすすめです。



魚のちようせんやきは、とうがらしでピリッと辛みのある下味をつけオープンでやきます。魚はアジを使います。アジはエイコサペンタエン酸という栄養が多く、血をサラサラにしかたまる病気をふせいだりガンの予防をします



きびなごはかごしまを代表する小魚です。静岡では「ハマゴ」長崎では「カナギ」と県によって違う名前がついているようです。記憶力を高めてくれる栄養素ドコサヘキサエン酸をふくみます。またカルシウムもたっぷりです。



ほうれん草をねりこんだ緑色の平たいパスタのフィットチーネです。オリーブ油で野菜をいためスープや牛乳、生クリーム、チーズでソースをつくりパスタとからめまします。イタリアン！(´0´)！
サラダは繊維たっぷりです



金時豆は食物せんいがとても多くふくまれるのでおなかのおそうじやさんです。べんぴがちな人にとくにおすすめです。コトコやわらかくにごみます。また、カルシウムも多く骨や歯を強くします。のこさずたべましょう。



とうふを作るときに、大豆を蒸してすりつぶし、おからと豆乳にわかれます。その豆乳を使ったスープです。豆乳は大豆の栄養そのものでたんぱく質や記憶力のアップにつながるレシチンを多くふくみます。



ライチジュレはライチ(レイシ)の果汁をゼリー状に半分かためてあります。フルーツの缶詰とまぜて冷やして出します。給食のカレーはマーガリンで小麦粉を炒めてカレーパウダーを入れ炒めルーをつくりまします。



かつおのなまりぶしを炒めさとうやしょうゆで味付けしたものと卵を炒り卵にしたものとワカメ、しらすぼしの4つの具(色)のどんぶりです。ごはんにのせてまぜながらたべましょう。目でカラフルな色も味わってもりもりたべましょう



パパイヤは知名町でよく見かける食品です。4人の生産者のみなさんから届けてもらいセンターで皮むいて切ってつかいます。ビタミンCやAを多く含みかぜやガンを予防してくれたり、お肌をきれいにするはたらきもあります。

～今月の知名やさい～

ほうれんそう	瀬利覚	福山 栄子さん
たまねぎ	新城	大當 晴信さん
ふかねぎ	知知	泉 吉子さん
じゃがいも	瀬利覚	久木田 チエ子さん
だいこん	瀬利覚	東 ナツエさん
にんじん	瀬利覚	村田 ヨシさん
キャベツ	瀬利覚	村田 ヨシさん
パセリ	瀬利覚	久木田 チエ子さん
パパイヤ	下城	久木田 チエ子さん
	福山、平島、村田、久木田さん	金沢 キミ代さん

全部で9種類です。このほかにもみそ汁などのみそは知名の婦人グループの手作りみそです。