



1月

きょうしよくはいせんす

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金			
<p>1月24日は全国学校給食記念日です。</p> <p>24日をはさむ週を学校給食週間とし、「鹿児島県産の野菜を学校給食」を実施します。</p> <p>26日～30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> <div data-bbox="55 504 295 616" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>あたらしゃ会の 納品野菜</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・人参 ・キャベツ ・大根 ・葉ねぎ ・葉にんにく ・田芋 ・冬瓜 ・深ねぎ ・ほうれん草 ・インゲン ・たんかん <p>知名町に住んでいらっしゃる方々の畑で作られた旬の野菜を1月はたくさん使う予定です。</p> <p>安心安全な地元野菜です。</p>	<p>8 ぜんざい</p> <p>パン カレ風味野菜炒め</p>	<p>9 高菜の油いため</p> <p>ごはん 落花生の五目煮</p> <p>落花生は地下に実ることから、地豆ともよばれます。落花生を固めにゆがいてから他の材料と一緒に煮ます。落花生を固めに仕上げるのが沖永良部流です。台風にも強く沖永良部でも多く作られている作物です。</p>	<p>12 成人の日</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>13 芋と大豆の味噌</p> <p>パン パンフキンポアージュ</p> <p>パンプキンとはかぼちゃのことで、鹿児島県産のかぼちゃをつぶしてペーストにして、生クリームなどとスープをつくります。ビタミンAたっぷりでのどを守り、風邪予防によいです。かみかみメニューはよくかんで食べよう。</p>	<p>14 野菜のすまし汁</p> <p>ごはん ベーコンじゃが</p> <p>ベーコンじゃがは、肉じゃがの牛肉をベーコンにかえて手し大根を加えたアレンジ煮物です。大根は干すことによって甘みやうまみが増し、食物せんいやカルシウムを多くとることができます。</p>	<p>15 ブロッコリーソー</p> <p>リンゴジュム パン 麻婆春雨</p> <p>ブロッコリーという名はイタリア語で芽、茎を示す単語です。その名のおり花のつぼみの部分を食べます。ビタミンCが多く含まれガン予防によいです。捨てられることの多い茎の部分もゆでて使いたいと思います。</p>	<p>16 魚のおろし(めかじ)</p> <p>ごはん はんぺん汁</p> <p>はんぺんはタラという魚のすりみを使って作られた練り製品で今回は丸くかわいらしい形をしています。魚のおろしなめこかけはサバを油で揚げ、大根おろしとなめこをにて調味したものを魚の上にかけます。</p>
<p>19 セレクト</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>今日は食育の日です。セレクトの日と覚えてしまっている人もおられるかもしれませんが、食について考える日にしましょう。今回は、魚の背のりチーズフライ・トンカツ・野菜コロッケの3つから選びましょう。</p>	<p>20 お好み焼き</p> <p>マニッシュ ポンズ パン 海苔スープ</p> <p>昆布・きわかめ・とさかのり・花枝藻・キリンサイなどの海藻をたっぷり使ったスープです。海藻類は血液の成分となる鉄分や、便秘予防によい食物せんいが多く含まれ、新陳代謝や成長に関係するヨードも含まれます。</p>	<p>21 ししゃもフライ</p> <p>昆布ごはん 青さじ</p> <p>ししゃもはその姿が柳の葉に似ているので漢字で「柳葉魚」と書きます。まるごと食べることができるのでよくかむことでよい効果もあり、カルシウムも多くとることができます。さらに若返りのビタミンEを多く含みます。</p>	<p>22 リンゴ</p> <p>レーズンパン 五目あんかけ</p> <p>りんごが日本にやってきたのは明治時代以降で、生産量の多いのは青森県、長野県となっています。皮の部分に食物せんいが特に多く給食では皮付きのまま4分の1にカットして芯の部分を除いていただきます。</p>	<p>23 野菜のゴマねえ</p> <p>ごはん みそおでん</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>26 ひなあぎ</p> <p>ごはん もずく入りレタ汁</p> <p>にんにくの葉のことを「ヒル」ともいいますがヒルを使った炒め物のひなあぎです。ヒルは香りで食欲をましてくれ、にんにくとおなじように体を元気にしてくれる働きがあります。魚のことを方言でイノウといひます。</p>	<p>27 照り焼き</p> <p>パン 芋と白菜のクリーム</p> <p>さつまいもは300年ほど前に琉球(今のおきなわ)から前田という人が鹿児島に持ち帰り植えたから、どんな場所でも芋が育ち人々を飢えからすくい、全国に広まり「さつまいも」となまえがつけました。鹿児島県の特産品です。</p>	<p>28 けんちん汁</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>鶏飯は江戸時代、島津藩の支配下の頃に北大島で藩田という人が鹿児島に持ち帰った郷土料理です。現在は鹿児島県の特産品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ト煮ておいしいスープをとります。</p>	<p>29 田芋もち</p> <p>パン 春雨と肉団子のスープ</p> <p>田芋は里芋に似ていますが、その大きな違いは畑で作られ、芋を食べる里芋に対し、田芋は水田で作られ、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>30 キビナゴのカルパチ</p> <p>ごはん 豚肉と冬瓜の炒め煮</p> <p>黒質の「伊 瑞菜さん」の畑でとれた沖永良部特産のインゲンです。インゲンは1年に数回収穫できることか三度豆とも呼ばれます。豆の栄養と野菜の栄養を兼ね備えた野菜です。煮物の色味に使います。</p>			