



2月

きょうしゅくはいせんす

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)

月	火	水	木	金
<p>2 2月のからあげ</p> <p>ごはん ナマシ</p>	<p>3 がじゃまめ</p> <p>ごはん 宝菜</p>	<p>4 海苔カツラ</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>5 ホロホロカツラ</p> <p>ごはん マロニーの揚げ物</p>	<p>6 魚の焼</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>
<p>今回の唐揚げはガーリックパウダーとしお、こしょうであっさり味付けにして揚げます。ふりかけはカルシウムを強化してあります。成長期にとても必要な栄養素です。</p>	<p>今日は節分です。節分のお話は裏面に書いてあるので読みましょう。ピーナッツを炒ってエラブの黒砂糖と水を煮立ててナッツを入れて混ぜて出来上がりです。</p>	<p>カレーは、家では固形のルーを使うことが多いですが、給食では、マーガリンと小麦粉を炒めてカレーパウダーを入れてルーを作ります。ケチャップやソースも使います。</p>	<p>マロニーとはじゃが芋やとうもろこしのでんぷんを固めて麺状にしたものです。ごま油をたくさん使っているのでごまは入っていないのにごまの風味がする温食です。</p>	<p>沢煮椀は千切りに切った野菜や豚肉のすまし汁です。中華みそ焼きはテンメンジャンという中華みそやマヨネーズ、ねぎなどで作ったタレでサバを焼きます。</p>
<p>9 しゅうまい</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>10 ココロカツラ</p> <p>ごはん ミルクパン</p>	<p>11 けんこくきねんひ 建国記念の日</p>	<p>12 ごぼうナッツ</p> <p>ごはん リゴザン</p>	<p>13 三色きりょう</p> <p>ごはん りんご</p>
<p>麻婆とうふには、店にある大きさのとうふを12丁使います。とても大量の豆腐を切ります。ごま油で深ねぎしようにんにく、トウバンジャンを炒めて香りをだします。</p>	<p>ほうれん草を練りこんだ平たいパスタをオリーブ油で炒めた野菜に牛乳や生クリーム、とろけるチーズを加えたクリームソースとからめます。サラダはマヨネーズとまぜてお</p>	<p>くじらは昔の給食ではよく登場していたのですが今はくじらをとる量が減らされているため、なかなか食べることのできない食品です。とても栄養満点な食品です。</p>	<p>ごぼうナッツは千切りにしたごぼうを油でカリッと揚げて、クルミやピーナッツ、アーモンドとしょうゆやみりんで作ったタレとからめますよくかんでたべましょう。</p>	<p>三色そぼろはグリーンピース炒りたまご、肉のそぼろの3種類です。卵は560個ほどセンターで割ります。1~2個割って以上がないか調べてまた割ってという作業です。</p>
<p>16 はんがん</p> <p>ごはん 大豆の磯煮</p>	<p>17 フルーツシックス</p> <p>ごはん 鮭とわかめ</p>	<p>18 くだもの煮</p> <p>ごはん カルピライ</p>	<p>19 食パン</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>20 せびなのアングレーズ</p> <p>ごはん 大根菜りなめし</p>
<p>たんかんは上平川の西村兼武さんのところでとれたものです。たんかんはオレンジとぼんかんの交配(子ども)でどちらの性質ももったおいしいみかんです。</p>	<p>さけは、胃腸をあたため、血液の流れをスムーズにしてくれる働きがあります。サケがカルシウムの吸収を促進する働きがあるのでクリーム煮はととても相性がよいです。</p>	<p>今日は知名町、和泊町の両町で春の新じゃがを使ったじゃが芋ケーキです。沖永良部島の小中学生全員が今日はじゃが芋を食べることになります。</p>	<p>きびなごのアングレーズとはソースとさとうで作ったソースを油で揚げたきびなごにからめ炒ったパン粉をまぶしたものです。丸ごと食べてカルシウムアップです。</p>	
<p>23 春雨のすのこの</p> <p>ごはん 他人どしどし</p>	<p>24 ひじきカツラ</p> <p>ごはん マーガリン</p>	<p>25 金時煮豆</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p>26 いりなッツ</p> <p>ごはん 黒糖パン</p>	<p>27 杏仁フルーツ</p> <p>ごはん 酢豚</p>
<p>鶏肉と卵はどちらかが親なのでこの2つを使った丼を親子丼といいます。豚肉と卵は他人なので他人丼です。平島さんの人参、大田さんのねぎを使っています。</p>	<p>冬瓜は夏の太陽を浴びたものを保存してあったものです。田舎の東吉夫さんのところで保存したあったものです。知名特産の味を味わってたべましょう。</p>	<p>金時豆は江戸時代に日本に中国のお坊さんが伝えたそうです。食物せんいがとても多く含まれるので便秘で悩んでいる人にはとてもおすすめの食品です。</p>	<p>ナッツを炒って小魚はオーブンでカリッとやいて黒砂糖で作ったタレにからめます。量が少ないのはナッツ類はととてもエネルギー(熱)が高いので多くできません。</p>	<p>豚肉は紀元前 2200 年前(とても昔)ごろから飼われていたそうです。日本では明治以降に飼われるようになったそうです。体の疲れをとる働きのある食品です。</p>

給食の時間

国の衛生管理の基準に基づき、厳しい管理を行っています。しかし子どもたちの口が届くまでの管理がしっかりなされていなければ食中毒を防ぐことはできません。冬場に多く発生する「ノロウイルス」という食中毒は少量の菌が体内にただけで発症する食中毒です。学校では給食の時間は単なるお昼ごはんの時間ではなく給食指導の時間です。各学校でも様々な指導は行っていますが、食事の基本は家庭ですので家庭での健康管理等ご協力をお願いします。

～ノロウイルスとは～

近年多くの患者が発生。11月から3月(冬場)に多い。人の腸内で増え、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、カゼに似た症状もあります。
2枚貝(カキなど)の中毒が有名。
嘔吐物の処理、下痢便のトイレで特に注意が必要です。嘔吐物の処理には、使い捨て手袋着用のうえハイターの原液をまきビニールで覆いかぶし30分以上そのまま置き消毒しましょう。
手洗い消毒しっかりしましょう!

