



3月

給食配膳因・ひとくちメモ

給食配膳因・ひとくちメモ

(小学生用)

月	火	水	木	金
<p>2 はなまりやせあ</p> <p>ごはん 高野菜の卵じゆ</p>	<p>3 おんずり</p> <p>おんずり グリーンポタージュ</p>	<p>4 新玉子かけ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>5 白身魚</p> <p>白身魚 春雨スープ</p>	<p>6 いらいら えんそく</p> <p>一日遠足</p>
<p>ハンダマは紫蘇等葉や笠時草ともよばれます。ハンダマは「ヌブシサギ(血圧をさげる)」ということから有名な沖永良部の郷土野菜です。葉の裏側が紫できれいですね!</p>	<p>「ひなあられ」は外で神さまを祭るときの保存食として作られたのが始まりで、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄色・白」が元々の色だったようです。パンはセンターであげます。</p>	<p>県産産の牛肉を使って中学3年生のもう一度食べたというクエストにこたえます。ふりかけは小魚や塩こんぶなどで作ります。ごはんのせてよくかんで食べましょう。</p>	<p>給食前には手をきれいに洗っていますか? 今日のようにパンの日は直接食べ物をさわって食べるのでくにいてねいに洗ってバイキンを口にいけないようにしましょう。</p>	
<p>9 オロラキ</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>10 げんきまめ</p> <p>ごはん カレーうどん</p>	<p>11 けりみちのゴキウ</p> <p>ごはん げんきまめ</p>	<p>12 フルーツ白玉</p> <p>ごはん 冬みりポタージュ</p>	<p>13 じゃがいも</p> <p>ごはん じゃがいも</p>
<p>のっぺい汁とは、東北地方で食べられている里芋をたっぷり使った汁です。オーロラキはじゃが芋や鶏肉を揚げてみそやケチャップ、さとうで作ったタレであえます。</p>	<p>カレーうどんはめん類でのクエスト上位のメニューです。制服にとばさないように上品にたべましょう。先食豆一口何回かんで食べていますか? 教えてみよう!</p>	<p>みんなの大好き「けいはん」です。パパイア漬はエラブの特産物ですね。とりの骨や肉を煮込んでスープをとって作ります。たくさんの卵を割って炒り卵も作ります。</p>	<p>冬瓜は夏場にとれたものをとってあったものを使いませす。ポークビーンズは4種類の豆が入っています。豆類は食物せんいが多く含まれるのでおなかのそうじ屋さん</p>	<p>アジという魚をしょうゆやさとう、ごま油、七味唐辛子、ガーリックパウダーで味付けして、オーブンで焼き上げます。ピリッとしてごはんには合うおかずです。</p>
<p>16 キムチそぼろ</p> <p>ごはん 中華卵スープ</p>	<p>17 大芋芋</p> <p>ごはん アサリキムチ</p>	<p>18 ネビウの味噌汁</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>19 フルーツ白玉</p> <p>ごはん コーンスープ</p>	<p>20 春分の日</p>
<p>豚キムチそぼろ丼の豚肉はビタミンB1という栄養を多く含むので体の疲れをとる働きがあります。ニラと組み合わせることでよりいっそうその効果が高いです。</p>	<p>あさはら鉄分という栄養を多く含む、鉄分は血をつくるのにとても役立ちます。チャウダーに使っている人参やじゃが芋は「泉吉子さん」の畑でとれた知名野菜です。</p>	<p>きびなごなどの小魚は頭から骨しっぽまで食べるので成長期のみなさんにはとても必要なカルシウムをとる多く含んだ食品です。よくかんで、もりもりたべましょう。</p>	<p>今回のセレクトは大豆に黒砂糖がまぶしてある「黒糖ビーンズ」と小魚とアーモンド乾燥チーズの入った「とっとチーズ」です。どちらもよくかんで食べましょう。</p>	
<p>23 フルーツポタージュ</p> <p>ごはん チリキス</p>	<p>24 卒業式</p>	<p>25 おかひ</p> <p>ごはん 春さ汁</p>	<p>26 春休み</p>	<p>～今月の知名野菜～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・キャベツ</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・葉ねぎ</li> <li>・はんだま</li> <li>・大根</li> <li>・深ねぎ</li> <li>・とうがん</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・パセリ</li> <li>・セロリ</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・桜島大根</li> <li>・白菜</li> <li>・にら</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>以上16種類</li> </ul> <p>地元の味を味わってネ!</p>
<p>明日が卒業式の6年生のお祝いということで今日のデザートに「めでたいやき」だけじゃれ?をつけました。小さいですがカスタードクリームが入った、たいやきです。</p>	<p>今日は修了式です。一年間のしめくりの日ですね。おからはとうふをつくる時に大豆から豆乳とおからに別れます。食物せんいやたんぱく質たっぷりコロッケです。</p>	<p>春休み規則正しい食生活をして元気に新学期をむかえましょう。</p>		

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

今月のじゃが芋は100%知名町でとれた旬のもので、ビタミンたっぷりです。