



9月

給食配膳図・ひとくちメモ (小学校用)

(小学校用)



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| <p>給食は食中毒予防のために85度以上加熱しています。</p> | <p>1 ごはん(ごぼう)</p> <p>バターパン かぼちのクリーム煮</p> <p>きよほうは今がしゆんのくだものです。脳と体のつかれをとるのにとても早いききめのあるくだものです。かぼちや夏の太陽をいっぱいあびビタミンたっぷりです。</p> | <p>2 魚の朝の味</p> <p>ごはん ナビ入りみそ汁</p> <p>ナビラはへちまのことで上平川の平さんの畑でとれたものです。他には瀬利寛の東さんの畑のおくらも使ったみそ汁です。みそは婦人グループの手作りです。</p> | <p>3 原宿パン 自然栽培</p> <p>小豆のパン コーンスープ</p> <p>手に菌がついていたらせっかくの給食が台無しです。きれいに洗った手でパンに切れ目を入れてフライとキャベツ、ソースをはさんでフィッシュバーガーにしましょう。</p> | <p>4 香ばしフルーツ</p> <p>ごはん 中華だし巻き</p> <p>えび、イカ、アサリ、ちくわ豚肉、うずら卵、野菜、きのこ類など12種類の材料を使った中華丼です。ごはんにかけてどんぶりにして食べましょう。</p> |
| | <p>7 さんぱらごぼう</p> <p>ごはん 干し大根の煮物</p> <p>ごぼうをたっぷり使ったきんぴらごぼうです。ごぼうを食べ物にしているのは世界の中でも日本だけだそうです。食物せんいも多くおなかのそうじをする働きがあります。</p> | <p>8 ひじきサラダ</p> <p>ごはん 小豆のパン やきそば</p> <p>ひじきなどの海藻はヨードという栄養を多くふくみ、代謝を盛んにし、寒い季節には体温の低下を防ぎます。また、食物せんいも多くガンや便秘を予防します。</p> | <p>9 70-200 自然栽培</p> <p>ごはん じゃがいもスープ</p> <p>鶏飯は鶏肉や鶏の骨を水でコトコト煮込んでスープを作ります。パイナップルは余の南国太陽加工さんの漬物です。鶏糸卵は作れまさんので炒り卵を作ります。</p> | <p>10 フルーツパン</p> <p>黒糖パン ミトスパゲテ</p> <p>果汁は鹿児島県や熊本県でとれたみかんを使っています。疲労回復に効果のあるビタミンCがたっぷりなので運動会練習などで疲れた体にもってこいです。</p> |
| <p>14 冬の肉類</p> <p>ごはん かんぱち団子の煮物</p> <p>鹿児島の特産魚であるカンパチのすりみを使ったカンパチボールを煮物に使用します。目と目の間に八という模様があることから「間八」という名前がついたそうです。</p> | <p>15 さつま芋の煮物</p> <p>ごはん カレ-うどん</p> <p>さつま芋を切って油で揚げオープンでカリッと焼いたイリコと鍋でいった大豆を黒砂糖としょうゆで作ったタレとあえた「かみかみメニュー」です。一口30回以上かもう！</p> | <p>16 ミルクフルーツ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>県内産の牛肉を赤ワインで煮て柔らかくして温食に使用します。ごはんにかけて食べましょう。ビタミンCたっぷりアセロラのジュレでマンゴーなどの果物をあえます。</p> | <p>17 フルーツパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>サラダは衛生管理状況、塩しかまぜてありませんので、自分でマヨネーズをまぜてポテトサラダを完成させてパンにはさんでサンドイッチを作って食べましょう。</p> | <p>18 さつま芋の煮物</p> <p>ごはん 豚肉</p> <p>くきわかめ、こんぶ・とさかのり、花枝菜・キリンサイという5種類の海藻ときゅうりのサラダです。給食では食中毒の予防のためきゅうりであっても必ず加熱しています。</p> |
| <p>21 敬老の日</p> | <p>22 国民の休日</p> | <p>23 秋分の日</p> | <p>24 いりこ汁</p> <p>ごはん ワケメうどん</p> <p>よくかむことは、たべすぎを防いで肥満予防、だ液が多く出てムシ歯予防、しっかりかむことで頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。よくかもう！</p> | <p>25 豚肉の煮物</p> <p>ごはん 豚肉と冬瓜の煮物</p> <p>夏の太陽を浴びて大きく育った瀬利寛の久木田さん・東さん・大田さんの冬瓜を使った煮物です。きびなごは頭からしっぽ、背まで丸ごと食べられカルシウムたっぷり！</p> |
| <p>28 パンパクリ</p> <p>ごはん 中華だし巻き</p> <p>島ではよく見かけるパンパクリを給食センターで細切りにして豚肉とニラ、玉葱、キムチと炒めます。パンパクリは久木田さん、東さん、ニラ・冬瓜は東さんの畑でとれた知名野菜です。</p> | <p>29 リンゴ</p> <p>ごはん 林檎の煮物</p> <p>中華料理でおなじみの不老長寿食品のきくらげは島内の「沖えらぶきのこ」で作られています。鉄分やビタミンB2が多く含まれます。細切りにしてありますが、コリコリとした食感がおいしいですね</p> | <p>30 小豆のパン</p> <p>ごはん はんぱん汁</p> <p>もずくは海藻にくっついて育つという意味で「藻付く」が由来とされています。神髄もずくは柔くて柔らかく、ぬめりがあり「スヌイ」「スヌリ」とも呼ばれているそうです。ごはんにたきこみます。</p> | <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>給食で「食育」</p> <p>料理の配置とメニュー名を確認</p> <p>「いただきます」の前には、料理の配置とメニュー名、ひとくちメモの確認をしてから食べましょう。左手にはごはんパンがおいにありますか？</p> </div> | |