

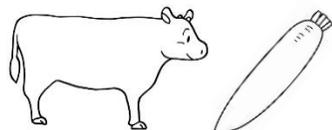


ひとくち×モ 2025年 1月

川内学校給食センター



だいこん ビーフ大根カレー [A:14日 B:15日]



「カレー」は、^{ちゅうがく ねんせい}中学3年生のリクエストが多かった料理です。

今回は、いつも食べているカレーの具ではなく、^{ぎゅうにく ふゆ さむ あま そだ}牛肉と冬の寒さで甘く育った大根を一緒に煮こんで、おいしいカレーに仕上げました。よくかんで食べましょう。

せかい あじ きゅうしょく 世界の味を給食で 【イタリア】



ガリバタチキンスパゲッティ&イタリアンサラダ [A:17日 B:16日]

イタリアの国民食「パスタ」は日本でも大人気の料理です。

小麦粉で作るめん類のことを「パスタ」とよび、スパゲッティなどのロングパスタやペンネ、マカロニなど大きさや形がちがうものが700種類以上もあるそうです。

また、イタリア料理は、それぞれの土地の素材をいかしたシンプルな料理が多く、赤・白・緑と見た目も色もあざやかできれいな料理が多いのが特徴です。

今回は、ガーリックをきかせたパスタや色あざやかなサラダを組み合わせました。

かごしま あじ がっこうきゅうしょく 鹿児島をまるごと味わう学校給食 [20日~27日]

鹿児島県では、20日~27日に『鹿児島をまるごと味わう学校給食』を実施しています。地場産物を活用した料理や郷土料理を通し、地域の特産物や郷土料理、産業への関心をもち、感謝の心や健康に良い食生活のあり方を身につけてほしいという願いがこめられています。この期間中は、薩摩川内市内や県内で生産された食品や郷土料理が出ますので、生産者の方々のことや郷土料理の由来などについて考えながらいただきます。

さつませんだいまい 薩摩川内米ごはん・ぶたみそ・ねったぼ [A:20日 B:21日]

薩摩川内市の水や空気の中で大切に育てられた薩摩川内米ごはんと奄美地方で昔から食べられてきた郷土料理の「ぶたみそ」、郷土菓子の「ねったぼ」を組み合わせました。

「ぶたみそ」は、大豆や米こうじの粒が残った状態の「つぶみそ」を使うのが特徴です。給食では、豚肉やニラ・ひよこ豆をたっぷり入れて作ります。豚肉に多く含まれているビタミンB1とニラのアリシンという栄養素が結びついて、疲労の回復を助けてくれます。

「ねったぼ」とは、ついたおもちに蒸したさつまいもを加えて、さらについて丸め、きなこ砂糖をまぶしたものです。素朴な甘さが人気のおやつで江戸時代から伝わる郷土の味です。

さつませんだいまい 薩摩川内市産にんじんのラペ [A:21日 B:20日]



今回は、薩摩川内飲食業組合の皆さまのご協力により、樋脇町で大切に育てられたにんじんを使用して「にんじんラペ」を作ります。レーズンも入り、ビタミンや鉄分をとることができる料理です。飲食業組合や生産者の方々に感謝の気持ちをもっていただきます。

けいはん 鶏飯・きびなごのサクサク揚げ・ふわっといちご [A:22日 B:23日]

「鶏飯」は、奄美地方の郷土料理です。江戸時代に薩摩から来た役人をもてなす料理として作られたのが始まりとされています。当時は炊き込みご飯でしたが、昭和になり、鶏のスープをかける現在の食べ方になった郷土料理です。

「きびなご」は、薩摩川内市の魚として定められています。全国で水揚げされる量の約20%が甑島で水揚げされています。丸ごと食べることができるようにサクサクの衣をつけてカリッと揚げてあります。骨ごとよくかんで食べることで、成長期のみなさんにとって大切な栄養素であるカルシウムをたくさんとることができます。

「ふわっといちご」は、薩摩川内市の食品会社で作られています。

※※ きびなごには骨があります。よくかんで食べましょう。 ※※

さつませんだいまい さばの薩摩川内市産深ネギ入りピリ辛香味ダレ [A:24日 B:27日]

薩摩川内飲食業組合の皆さまのご協力により、樋脇町で大切に育てられた深ネギを使用して「ピリ辛香味ダレ」を作ります。鹿児島県内で水揚げされたさばを油で揚げ、ピリ辛ソースをからめます。

※※ さばには骨が残っていることがあります。よくかんで食べましょう。 ※※

ルーローハン [A:28日 B:29日]

「ルーローハン」とは、台湾の屋台で親しまれているどんぶりごはん、豚肉を生姜や八角という香辛料と一緒に甘辛く煮込み、煮汁ごとごはんのせて食べる料理です。

日本では、ゆで卵をそえて食べる人が多いようですが、給食ではうずら卵と一緒に煮こみました。汁ごとごはんにかけて食べましょう。

※※ うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。 ※※

