



ひとくちメモ

下甌学校給食センター

日付	ひとくちメモ
1/9	今日は、田舎 ^{いなか} 寿司 ^{ずし} と薩摩 ^{さつま} 雑煮 ^{ぞうじ} 、田作り ^{たづくり} です。田舎 ^{いなか} 寿司 ^{ずし} は、お祝い ^{いわい} にも作 ^{つく} られる郷土 ^{きょうと} 料理 ^{りょうり} です。また、田作り ^{たづくり} はおせち料理 ^{りょうり} の1つです。豊作 ^{ほうさく} を願 ^{ねが} う意味 ^{いみ} がありますが、今回はみなさんにとって今年 ^{ことし} 一年 ^{いちねん} が実 ^{みの} りのあるように願 ^{ねが} って提供 ^{ていきよう} しています。
1/14	今週 ^{こんしゅう} から始 ^{はじ} まる、私立 ^{しりつ} 高校 ^{こうこう} の入試 ^{にゅうし} を前 ^{まえ} に受験 ^{じゅけん} 生 ^{せい} 応援 ^{おうえん} と、リクエスト ^{きゆうえすと} 給食 ^{じくしょく} です。 照 ^て り焼 ^や き味 ^{あじ} のハンバーグ ^{はんばーぐ} をはさんで食 ^た べてくださいね。また今日 ^{きょう} のABC ^{あーびー} スープ ^{すーぷ} はトマト ^{あじ} 味 ^{あじ} です。
1/21	1月22日 ^{ががつにち} はカレー ^{にち} の日 ^ひ です。学校 ^{がっこう} 栄養 ^{えいよう} 士 ^し が戦 ^{せん} 後 ^ご に学校 ^{がっこう} 給食 ^{きくしょく} が再 ^{さい} 開 ^{かい} して35年 ^{ねん} を祝 ^{いわ} うため、また24日 ^{にち} から「全国 ^{ぜんこく} 学校 ^{がっこう} 給食 ^{きくしょく} 週間 ^{しゅうかん} 」が始 ^{はじ} まる前 ^{まえ} に全国 ^{ぜんこく} で一 ^{いっせい} 斉 ^{せい} に子 ^こ どもが大好き ^{だいすき} なカレー ^{かーりー} を給食 ^{きくしょく} で提供 ^{ていきよう} したことがきっかけで制 ^{せい} 定 ^{てい} されました。
1/22	『ヨコワ』はクロマグロ ^{ようぎよ} の幼魚 ^{ようぎよ} です。体 ^{からだ} に横 ^{よこ} 向 ^む の白 ^{しろ} い模 ^も 様 ^{よう} があることからヨコワと呼 ^よ ばれているそう です。また、成 ^{せい} 長 ^{ちやう} につれ呼 ^よ び名 ^な が変 ^か わる縁 ^{えん} 起 ^ぎ のいい出 ^{しゅつ} 世 ^{せう} 魚 ^お です。揚 ^あ げてごまだれで提供 ^{ていきよう} します。
1/23	リクエスト ^{きゆうえすと} 給食 ^{じくしょく} の『しょうゆラーメン』です。今日 ^{きょう} はパン ^か の代 ^か わり、ミニ肉 ^{にく} まんにしました。 下甌 ^{しもこし} 学校 ^{がっこう} 給食 ^{きくしょく} センターでは調 ^{てう} 理 ^り 員 ^{いん} さん ^{さん} が工 ^く 夫 ^{ふう} して、麺 ^{めん} と具 ^ぐ を分 ^わ けて提供 ^{ていきよう} しています。麺 ^{めん} がのび ないラーメン ^{らーめん} やうどん ^{うどん} が食 ^た べられる給食 ^{きくしょく} は、めずらしいそうです。
学校給食週間(1/24～30)	
1/26	24日 ^か から30日 ^{にち} まで学校 ^{がっこう} 給食 ^{きくしょく} 週間 ^{しゅうかん} です。郷土 ^{きょうと} 料理 ^{りょうり} や地 ^じ 場 ^ば 産 ^{さん} 物 ^{ぶつ} を使用 ^し したメ ^{しやう} ニ ^う ーを1週 ^{しゅうかん} 間 ^{かん} で 行 ^{おこな} います。学校 ^{がっこう} 給食 ^{きくしょく} について知 ^し り、考 ^{かんが} えてもら ^{もら} うための1週 ^{しゅうかん} 間 ^{かん} です。 初 ^{しよ} 日 ^{にち} は鶏 ^{けい} 飯 ^{はん} です。鶏 ^{けい} 飯 ^{はん} は昔 ^{むかし} は炊 ^た き込 ^こ みご飯 ^{はん} でしたが、今 ^{いま} は鶏 ^{とり} がらスー ^{すー} プ ^ぷ をかける食 ^た べ方 ^{かた} が定 ^{てい} 番 ^{ばん} になっています。一 ^{いっしょ} 緒 ^ご に黒 ^{くろ} 糖 ^{とう} を使用 ^し した大 ^{だい} 学 ^{がく} 芋 ^{いも} を食 ^た べてくださいね。
1/27	鹿 ^か 児 ^ご 島 ^{しま} 県 ^{けん} や甌 ^お 島 ^{しま} の食 ^{しき} 材 ^{ざい} を使 ^{つか} った給食 ^{きくしょく} です。味 ^み 噌 ^{そう} 汁 ^{じゅう} には地 ^じ 場 ^ば 産 ^{さん} 物 ^{ぶつ} を使用 ^し し、きびなごは甌 ^お 島 ^{しま} で 獲 ^と れたものに甘 ^{あま} 辛 ^{から} いタレ ^{たれ} をかけ ^か けています。きびなごは骨 ^{ほね} ごと食 ^た べることでカルシウ ^{カルシウ} ム ^ム がた ^た くさん 摂 ^と れます。カルシウ ^{カルシウ} ム ^ム は骨 ^{ほね} や歯 ^は だけ ^{だけ} でなく、血 ^{けつ} 液 ^{えき} や心 ^{しん} 臓 ^{ぞう} や筋 ^{きん} 肉 ^{にく} 、脳 ^{のう} にも関 ^{かか} わって ^て います。体 ^{からだ} の中 ^{なか} で カルシウ ^{カルシウ} ム ^ム が足 ^た り ^り なくなると、骨 ^{ほね} に貯 ^た め ^め ら ^ら れたカルシウ ^{カルシウ} ム ^ム から血 ^{けつ} 液 ^{えき} に使 ^{つか} われ ^れ ます。給食 ^{きくしょく} に牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} が 出 ^で るのは、牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} や乳 ^{にゅう} 製 ^{せい} 品 ^{ひん} のカルシウ ^{カルシウ} ム ^ム が体 ^{からだ} に吸 ^{きゅう} 収 ^{しゅう} さ ^さ れる量 ^{りやう} が多 ^{おほ} いから ^{から} です。
1/28	本 ^{ほん} 日 ^{じつ} の豚 ^{ぶた} のねぎ塩 ^{しお} 井 ^い は、鹿 ^か 児 ^ご 島 ^{しま} 県 ^{けん} 産 ^{さん} の豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} と薩 ^{さつ} 摩 ^ま 川 ^{せん} 内 ^{ない} 市 ^し で獲 ^と れた根 ^ね 深 ^{ふか} ねぎ ^{しやう} を使用 ^し しています。 根 ^ね 深 ^{ふか} ねぎ ^{しやう} は薩 ^{さつ} 摩 ^ま 川 ^{せん} 内 ^{ない} 市 ^し から提 ^{てい} 供 ^{きよう} されたもの ^{もの} です。 根 ^ね 深 ^{ふか} ねぎ ^{しやう} の白 ^{しろ} い部 ^ぶ 分 ^{ぶん} にはツンとした香 ^か り辛 ^{から} 味 ^み 成 ^{せい} 分 ^{ぶん} があ ^あ ります。体 ^{からだ} を温 ^{あた} める、血 ^{けつ} 液 ^{えき} をサ ^さ ラサ ^さ ラに するはた ^た ら ^ら きがあ ^あ ります。また、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} に一 ^{いっしょ} 緒 ^ご に食 ^た べると豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} のビ ^{ビー} タ ^{タン} ミン ^{ミン} B ₁ の吸 ^{きゅう} 収 ^{しゅう} さ ^さ る量 ^{りやう} を高 ^{たか} め ^め ます。
1/29	塩 ^{しお} ちゃんこ鍋 ^{なべ} の根 ^ね 深 ^{ふか} ねぎ ^{しやう} は薩 ^{さつ} 摩 ^ま 川 ^{せん} 内 ^{ない} 市 ^し から提 ^{てい} 供 ^{きよう} されたもの ^{もの} です。根 ^ね 深 ^{ふか} ねぎ ^{しやう} は、緑 ^{みどり} 色 ^{いろ} の部 ^ぶ 分 ^{ぶん} には ビ ^{ビー} タ ^{タン} ミン ^{ミン} Cやカ ^カ ロ ^ロ テ ^ン ン ^ン が含 ^{ふく} まれ、にん ^{にん} じ ^ん ん ^ん やか ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ、ト ^と マ ^マ ト ^ト と ^と じ ^じ 緑 ^{りよく} 黄 ^{おう} 色 ^{しき} 野 ^や 菜 ^{さい} です。また、白 ^{しろ} い 部 ^ぶ 分 ^{ぶん} はキャ ^{はく} バ ^{さい} ツ ^{たい} や白 ^{はく} 菜 ^{さい} 、大 ^{だい} 根 ^{こん} と ^と じ ^じ 淡 ^{たん} 色 ^{しき} 野 ^や 菜 ^{さい} です。
1/30	今日 ^{きょう} は、鹿 ^か 児 ^ご 島 ^{しま} 県 ^{けん} 産 ^{さん} 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^{こな} を80% ^{パーセント} 使 ^{つか} ったコッ ^か ッ ^か ペ ^ぺ パン ^{パン} と、鹿 ^か 児 ^ご 島 ^{しま} 県 ^{けん} 産 ^{さん} の鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} 、カツ ^か ツ ^つ オ ^お フ ^ふ レ ^れ ー ^く を 使 ^し 用 ^{よう} して ^て い ^い ま ^ま す。給食 ^{きくしょく} の野 ^や 菜 ^{さい} は、冷 ^{つめ} たい水 ^{みづ} で1時 ^じ 間 ^{かん} か ^か けて調 ^{てう} 理 ^り 員 ^{いん} さん ^{さん} が洗 ^{あら} って ^て い ^い ま ^ま す。安 ^{あん} 全 ^{ぜん} で 安 ^{あん} 心 ^{しん} 、そ ^そ してお ^お い ^い しい給食 ^{きくしょく} が食 ^た べられるよう工 ^く 夫 ^{ふう} と努 ^ど 力 ^{りよく} して ^て い ^い ま ^ま す。みなさん ^{みなさん} に届 ^{とど} けて ^て い ^い ま ^ま す。 ぜ ^ぜ ひ、そ ^そ れ ^れ も思 ^{おも} い出 ^だ し ^し な ^な が ^が ら食 ^た べて ^て くだ ^だ さい ^い ね。