

令和3年



が つ き ゅ う し ゅ く ほ い ぜ ん ず 5月給食配膳図



薩摩川内市立入来学校給食センター

<p>10 こんにやくサラダ</p> <p>しろごはん じゃおじやん どうふ</p>	<p>11 さんまのみぞれにそえきゅうり</p> <p>いりきまい かぼちやのみぞれ ごはん</p>	<p>12 すなごもとポテのかみかみあえ</p> <p>ミルクパン アセロラゼリー しょうゆ ラーメン</p>	<p>13 やさいサラダ</p> <p>むぎごはん さといものごまみそに</p>	<p>7 ひじきサラダ</p> <p>あげめんの やさいあんかけ</p>
<p>日本人は、ずっと昔から、昆布、わかめ、ひじきなどの海藻をよく食べてきました。世界的にも、毎日のように海藻を食べるのは日本ぐらいだそうです。海藻は、カロリーがひくい「ヘルシー食品」で、香りや風味なども楽しむことができます。</p>	<p>かぼちやは、戦国時代にポルトガルから持ち込まれて、日本の気候でもよく育ったので、急速に広まりました。カンボジアの野菜と紹介されたのがもともとで、なまて、かぼちやの名前がつけました。色の濃い野菜のなかまでです。</p>	<p>アセロラの実は、鮮やかな赤色でさくらんぼに似ています。紫外線から体を守ってくれるポリフェノールがとても多く、ストレスを和らげるビタミンCはレモンの17倍も含まれています。主に、ゼリーや飲み物やジャムなどに、加工されます。</p>	<p>ごまは、アフリカのサバンナが原産で、五千年の歴史があるそうです。古代ギリシャでは、医学の父『ヒポクラテス』が、栄養価が高い食べ物と言い、中国の古い医学書にも、老化を予防する食べ物と書いてあるそうです。凄いの食べ物です。</p>	<p>揚げ麵の献立は、血うどんとも言い、長崎県の郷土料理です。元々は、ちゃんぽんを出前で配達するのに、汁がこぼれないようアレンジしたのが始まりだそうです。野菜たっぷりのあんをパリパリの揚げめんにかまかせて食べましょう。</p>
<p>17 フルーツのゼリーあえ</p> <p>カルシウムまい いりごはん ポークカレー</p>	<p>18 レバーのオーロソースかけ</p> <p>カルフィツソ (中のみ) さつませんだいまい さつまじる ごはん</p>	<p>19 まめとウインナーのソテー</p> <p>ヨーグルト コッペパン チキンのフォー</p>	<p>20 あげだしこうや豆腐</p> <p>しろごはん さけのだんごじる</p>	<p>21 ゆでとうもろこし</p> <p>にんじんパン ミートボール のすぶたふ</p>
<p>カレー粉は、たくさんの種類の香辛料を混ぜて作られます。「色」は、ターメリック、サフラン、パプリカなど「香り」は、クミン、ナツメグ、オールスパイス、シナモンなど、「辛味」は唐辛子、こしょうなどで、ブレンドしだいで味が変わります。</p>	<p>ちくさんのうかひとそだ畜産農家の人々が育てている豚の数は、鹿児島県が全国で1番多いそうです。豚肉には、たんぱく質が多く、「おもに体をつくるものになる食べ物」のなかまでです。豚肉を加工したものに、ハムやベーコン、焼豚、ウインナーソーセージなどがあります。</p>	<p>フォーは、米粉と水で作られた麺で、おもに、ベトナムで食べられています。米粉で作られる麺には、ほかにタイのビーフンが有名です。きょうは、ビーフンの中でも太く平たい『平ビーフン』を使い、野菜たっぷりにしあげたフォーです。</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと解かして水分を抜いて乾燥させた物で、凍り豆腐や、凍み豆腐とも呼ばれます。大豆の栄養たっぷりの食べ物で、水分がないので、長く保存できます。よく煮物に使われますが今日は工夫した献立です。</p>	<p>じゃがいもは、南アメリカが原産地で、日本へは400年ぐらい前の江戸時代に、オランダの船で長崎に持ち込まれました。煮たり、揚げたり、茹でたり、いろいろなり料理で活躍します。炭水化物が多く、「エネルギーのもとになる」食べ物です。</p>
<p>24 ひじきとれんこんの ごまみそいため</p> <p>ジョア ゴマみそ ちゅうかコーン</p>	<p>25 ごぼうのナッツあげ</p> <p>いりきまい おやこどんぶり ごはん</p>	<p>26 かいそうサラダ</p> <p>デニッシュパン スパゲティ ミートソース</p>	<p>27 スタミナなっとう</p> <p>さつませんだいまい ちゃんこなべ ごはん</p>	<p>28 とりにくとナッツの スパイシーあげ</p> <p>チョコクリーム コッペパン かぼちやのポターージュ</p>
<p>れんこんのおもな成分はでん粉ですが、ビタミンCも多い野菜です。ほかに食物繊維もたっぷりで便秘の解消や予防に役立ちます。またカリウムやビタミンB1なども多くふまれています。シャキシャキの歯ごたえを楽しみましょう。</p>	<p>たまごは、「完全栄養食品」といわれるほど、栄養たっぷりの食べ物です。ゆでたまごやたまごやきなどは、簡単に作る事ができるので、朝食のおかずにおすすめてです。一日1個はたまごを食べて、元気に過ごしましょう。</p>	<p>夏が旬の野菜を夏野菜といいますが、きゅうりは、夏にたくさんとれるので、夏野菜のひとつです。ほとんどが水分でできていて、体を冷やす働きがあります。夏野菜といっても、今では、ハウス栽培などで、一年中、お店で売られるようになりました。</p>	<p>大豆には、質の良いたんぱく質が多く含まれ、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほかに、微生物の力をかりて醗酵させると、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。</p>	<p>たまねぎは、春が収穫時期、新たなたまねぎが多く出回っています。たまねぎの細胞内には『硫化アリル』という成分が含まれていて、包丁で切ると、細胞が壊れて、硫化アリルが刺激の成分に変化するので、涙が出るのだそうです。</p>
<p>31 きゅうりとやしのナムル</p> <p>しそあじひじき マーボー むぎごはん はるさめ</p>	<p>きょうのおかずには、にらが入っています。にらは、すっと伸びた緑色の野菜で、切ると独特の香りがします。香り成分は、たまねぎやにんにくと同じです。にらは、からだを温めたり、疲れをとってくれます。昔は、薬のように使われたそうです。</p>		<p>みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか。わたしたちの脳や体は眠っている間も働き続けているので、朝起きたときはエネルギーが不足している状態です。そこで、朝ごはんを食べると眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、一日を元気で活動する準備が整います。朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>	