

献立表

給食センターの皆様へ

給食はいつもおいしく食べさせてもらっています。いつも早くから作って頂いてありがとうございます。また、重労働感謝の日は、ゆくり休んでください。これからもおいしい給食を作ってください。

6年 川端亮平

いつもおいしい給食をありがとうございます。おしずく大盛りで食べたい。おまは手紙を書いたのは23日。勤労感謝の日なのでみんな手紙を書くことになったので給食センターに送ることにしました。ところで言いがかりまじいけど、このカレーライス、カレーうどんが出てきません。かぼくは出くるのを待っています。早く出して下さい。

6年 東條 俊也

給食センターの皆様へ

いつも私達の為に朝早くから給食を作ってくれてありがとうございます。給食はいつもおいしくいただいています。私は給食の時間を楽しんでいます。なぜなら、お母さんの味が伝わってくるから好きなんです。

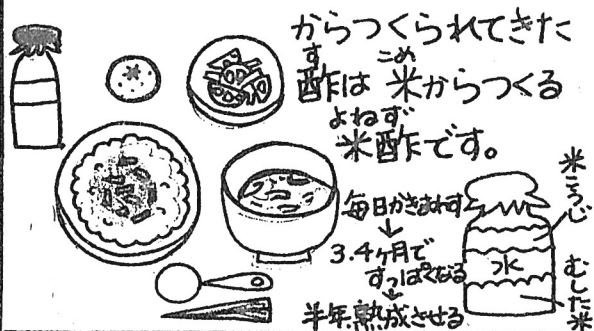


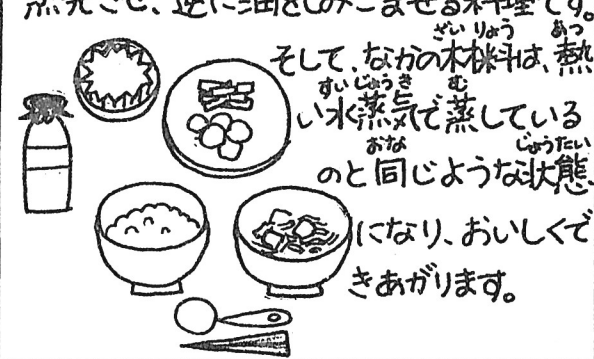

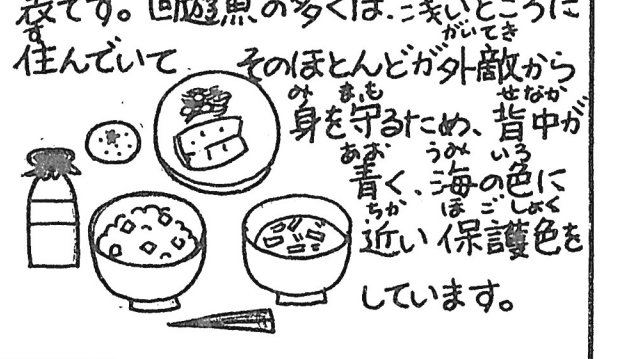
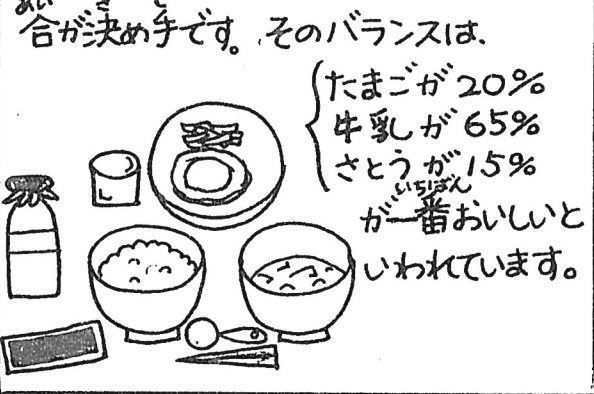
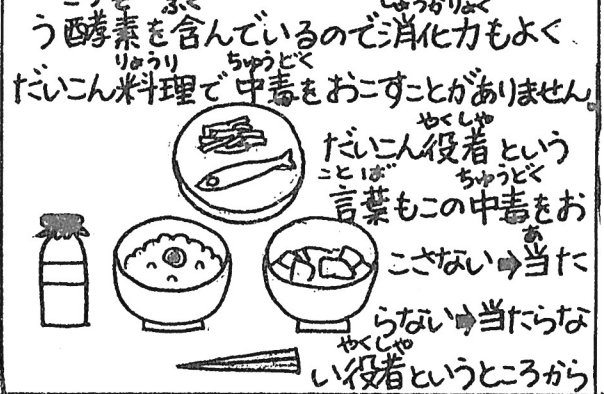
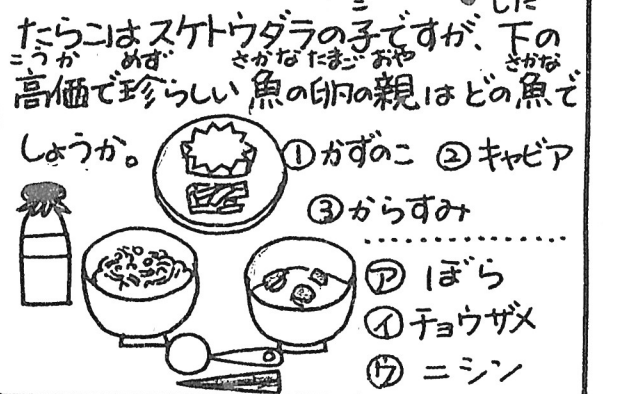
どうも これからもおいしい給食を作って下さい。

いつもありがとうございます。

東條 光津佳

おてがみありがとう

勤労感謝の日、赤阪小学校六年生のみなさんから、うれしいおてがみももらいました。給食センターのみなで読みました。また、たくさん献立のリクエストもありました。三学期の給食の中にできるだけ、入れていきたいと思っています。

| | | |
|--|--|---|
| <p>1 ツナすしごはん・れんこんのしらすえ</p> <p>水 ぶけじる・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>酢は糖分やアルコールもふくむものならなにかからでもできます。日本でも古くからつくられてきた酢は米からつくる米酢です。</p> <p>毎日お酢を3.4ヶ月で半年熟成させる</p>  | <p>2 カレ-スパゲティ・わかめサラダ</p> <p>木 フルーツヨーグルト・ぎょうにゅう</p> <p>役に役立つ発酵...みそやしょうゆ、なっとう、ヨーグルトはくさると同じように微生物の分解作用によりつくられるものです。同じ微生物による分解作用でも、人のためになる役に役立つ作用を発酵菌といえます。</p>  | <p>3 うずまき・タラのスパイニあげ・チンゲンサイのクリーム</p> <p>金 15分パスタ・さつまいも・れんこん・ぎょうにゅう</p> <p>魚料理のコツ...生ぐさいにおいをとるには、塩もふって魚の水分を出すとともに、生ぐさいものをそいたり、羊風料理では、牛乳につけておいさを牛乳に移す方法もあります。</p>  |
| <p>6 ごはん・はくさいのさといもの</p> <p>月 さやみかん・じゃこのあえもの・れんこんゼリ・ぎょうにゅう</p> <p>あげものは熱い油の中に入れて外側の衣の水を蒸発させ、逆に油をしみこませる料理です。そして、なかの木炭は、熱い水蒸気で蒸しているのと同じような状態になり、おいしくできあがります。</p>  | <p>7 バターロール・とりのカレーチーズやき</p> <p>火 パン・アップル・ブロッコリー・キウイ・キウイフルーツ</p> <p>キウイフルーツ...主な産地はニュージーランドですが、原産は中国の揚子江沿岸です。たいにんじょうぶな木で、日本国内でも作られています。約80mgのビタミンCがびじょうに多い。</p>  | <p>8 さつまいも・さんまのまめひじき</p> <p>水 こまつな・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>海を旅する魚さんまは「回遊魚」の代表です。回遊魚の多くは、浅いところに住んでいて、そのほとんどが外敵から身を守るために、背中が青く、海の色に近い保護色をしています。</p>  |
| <p>9 ごはん・UFOあげ・ナムル</p> <p>木 わかめスープ・プリン・ぎょうにゅう</p> <p>プリンのおいしさは、たまごと牛乳の割合が決めます。そのバランスは、たまごが20%、牛乳が65%、さとうが15%が一番おいしくいわれています。</p>  | <p>10 ごはん・おでん・めざし</p> <p>金 キャベツのピーナツあえ・ぎょうにゅう</p> <p>たいにんは、ジアスターゼ・アミラーゼといふ酵素を含んでいるので消化力もよく、たいにん料理で中毒をおこすことはありません。たいにん役者という言葉もこの中毒をおこさない、当たらない、当たらない役者というところからきているのです。</p>  | <p>13 たらこふりかけごはん・じゃこのあえもの</p> <p>月 さつまいものみそ汁・りんご・ぎょうにゅう</p> <p>クイズ 私は何の子?</p> <p>たらこはスケトウダラの子ですが、下の高価で珍しい魚の卵の親はどの魚でしょうか。</p> <p>①がずのこ ②キャベア ③からすみ</p> <p>④ぼら ⑤チョウザメ ⑥ニシン</p>  |

献立表

ごはんは健康のもと

日本人は、お米を二〇〇〇年も食べてきました。長い付き合いの間に、日本人の体の形も、ごはん中心の食事に適したものになってきました。

たとえば、ヨーロッパやアメリカの人たちにくらべると、日本人は小腸が長くなっています。

また、日本人はいろいろな食べものの中で、お米を一番たくさん食べてきました。

このように、ごはんをたくさんとることで、おがずもいっばい食べて必要以上のたん白質や脂肪をとらなくてもすみ、ごはんとおがずで、でんぷんとたん白質と脂肪のわりあいの、ちよつどづりあいがとれます。

世界でも日本人の食事のバターンがすぐれているといつことで、日本にされています。

しかし、加工食品の日常的な使用。外食の日常化。家族のバラバラの食事の日常化などにより、栄養のアンバランスが問題化になってきています。

伝統的な日本の食事の中にあるよさを知り、新しい日本食のバリエーションをつくっていくことが大切です。



14 うずまきパン、キャベツ、さといものオムレツ、クリームにオレンジ、ぎゅうにゅう、ミルク

火

イースト菌の発酵は、さとうをすこしとがけにぬるま湯に入れると発酵して、ふくふくと炭酸ガスを発生します。

このガスがパンをふくらませるもとになります。

15 がやくごはん、さばのよしほし、ゆかりづけ、かぼちやのみそ汁、みかん、ぎゅうにゅう

水

みそは「畑の肉」といわれる大豆も原料としているので、リジン、ステロニンという体にとってとても大切なアミノ酸が入っている。しかも大豆の脂肪は血管にコレステロールがたまるのをふせいでくれます。

16 ごはん、チーズ、かんも、とんカレージャガ、こまつな、ピーナッツ油、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

木

チーズの歴史は5000年も前にはじまりました。アラビアの商人がヒツジの胃袋を干してつくった水筒に牛乳を入れ、旅にでました。一日歩き牛乳をもうとけるとき、中からでてきたのは、水っぽい液と白いがたりでした。これがチーズのはじまりです。

17 こくとうパン、さけのさのこメス、マッシュポテト、レタススープ、りんご、ぎゅうにゅう

金

日本で「ソース」というと、とんかつにかけるウスターソースのことをさしますが、ソースと「ソース」というのは本来、液体調味料のことです。西洋では700種類以上あって、自分の家でつくります。

20 ハヤシライス、まめのこまヨネ、ミルクゼリー、みかん、メス、ぎゅうにゅう

月

多くの豆類は水分がすくなく(12%前後)乾燥しているため、煮てもなかなかやわらかくなりません。そこで煮る前にひと晩水につけて充分水を吸わせると2.5倍くらいにふくらみ、豆のたん白質が水を吸ってやわらかくなり、ふつらおいしく煮あがります。

21 まくさい、おにぎり、あげいかとラーメン、ピリカラぎゅうにゅう

火

いか、たこなどの豆貝類は、ほとんどの部分が食べられます。身は歯ごたえがありかたく感じますが、消化がわるいわけではありません。牛乳や牛肉と同じくらい消化のよいたん白質です。

22 シーフードピラフ、とりのレモン、ミネストラスープ、クリスマスケーキ

水

ピラフは、ピローといわれるヨーロッパ風のお米の料理です。

とりのレモン、ひとつひとつケーキやさん、のぐしんさんです。

クリスマスケーキ、ニトシのサンタさんは、茶色のこもほています。

どうぞメシませ..

日本人の先祖は、米を強飯といってむして食べたり、たっぷりとした水で煮た、かゆとして食べていました。かゆの水をへらした、「かたかゆ」は炊干しが姫飯といって現在の「ご飯」の食べ方のもとになりました。

昔はお釜で、おいしいごはん米のたき方として、古くから「はじめチョロチョロ、なかパッパ、赤子ないもフタとるな」などが、いつたえられてきました。

水蒸気でむすと強めし、おこわになります。