

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
1	火	たてわりコッペパン 牛乳 ビーンズカレースープ スティックハンバーグ キャベツ 一食ケチャップ	2学期の開始とともに、給食も始まりました。久しぶりの給食の味はいかがでしょうか。今日はパンにステックハンバーグとキャベツをはさんで食べるドッグパンです。スープには、豆類が入っていますので食物せんいが豊富です。よくかんで食べましょう。
2	水	麦ごはん 牛乳 ふわふわスープ チキンライスの具	チキンライスは、日本発祥の洋食の一つですが最初に作られた大正時代には、「チッケンライス」と呼ばれ、ケチャップの入らない西洋風の炊き込みごはんだったそうです。チキンライスにケチャップが使われるようになったのは日本でカゴメという会社がケチャップを作り、広く使われるようになってからのことです。
3	木	レーズンパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 冷やし中華風ごまサラダ 一食ごまドレッシング	まだまだ暑いが続きます。そんな時は冷たいめん料理を食べたくなりますね。今日は冷やし中華風のサラダです。冷やし中華とは、冷やした中華めんを使った料理の総称ですが、学校給食では衛生上、ハムやたまごなどを使用できないことになっているために野菜だけの冷やし中華となっています。野菜だけでもおいしいですので、残さず食べてください。
4	金	もちきびごはん 牛乳 豚汁 高菜そぼろごはんの具 ぶどうゼリー	今日のごはんに入っている黄色い粒は「もちきび」です。雑穀の一つで他の作物が育たないような乾燥地や荒地でもよく育ちます。また、短い期間で収穫できます。もちとした食感とコクがおいしさにつながっています。
7	月	鶏飯(麦ごはん) 牛乳 厚揚げのそぼろみそかけ 一食さきみり	鶏飯は奄美の郷土料理です。もともとは大変ぜいたくな「おもてなしの料理」でした。本場奄美では、パイパイの漬物や島みかんの皮を薬味として入れています。学校給食でも人気の高い献立の一つです。
8	火	コッペパン 牛乳 ボトフ チリコンカン パティキャラメル	「チリコンカン」は、アメリカの国民食の一つでももとは豆と肉をチリという辛い唐辛子でスパイスに煮込んだテキサス州生まれの料理です。本場のアメリカでは、ゆでたじゃがいもやトルティヤチップスなどにかけて食べられています。
9	水	わかめごはん 牛乳 中華風つくねスープ 小松菜とじゃこの炒め物	すぐに疲れるという人はいませんか。体力不足かもしれませんが、そのうらには貧血がかかっているかもしれません。貧血予防には鉄分だけでなく葉酸という栄養素も必要です。今日の副食の小松菜は、鉄分も葉酸も多く含んでいる食品です。残さず食べましょう。
10	木	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん きびなこの南蛮漬	南蛮漬とは、肉や魚のから揚げや唐辛子の入った甘酢をからめた料理の名前です。主に、とり肉や豆あじ・きびなご・わかさぎなどの小魚が使われます。酢の作用で骨までやわらかくなりカルシウムの摂取には効果的な料理です。
11	金	麦ごはん 牛乳 ミートボールのハヤシライス フルーツポンチ	給食で食べているお米はいちき串木野市で栽培し収穫された「ひのひかり」です。みなさんの口に入るまでには米を栽培してくださる方、精米してくださる方、炊飯してくださる方など多くのの方のご苦労があります。米粒も一粒残さず食べてほしいと願っています。
14	月	麦ごはん 牛乳 親子どん おしんこ和え	親子どんは、材料にとり肉とたまごを使用しています。鹿児島県は、とり肉たまごともに全国で一位二位を争うほどたくさん産んでいる県です。鶏肉とも栄養豊富で使いやすい値段が安いので家庭での食事にもよく使われています。今日も残さず食べましょう。

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
15	火	バターパン 牛乳 クリームペンネ ポパイソテー	ペンネとは、ペン先に似た形の pasta のことです。とくに「ペンネリガーテ」は表面に細かい溝があるのでソースがからみやすい作りになっています。ペンネは、ソースが管の内部に入るためにトマトソースやクリームソースと合わせるとうまいになります。
16	水	コーンライス 牛乳 とうふのくす汁 カンパチのみそマヨネーズやき	今日は鹿児島県が養殖生産量で全国一位をしめる「カンパチ」を使った料理です。全国的に高値で取引されている高級魚ですが、コロナウィルスの影響で販売量が減り余ってしまいました。それならこの機会にぜひ鹿児島県のことも大切に食べてもらいたいと、たदैだいただけることとなりました。しかも、これから「カンパチ」ばかりでなく「ぶり」と合わせて6回いただけることとなっています。生産のご苦労に感謝しましょう。
17	木	バーガーパン 牛乳 森のクリームシチュー メンチかつ キャベツ マイティソース	バーガーパンは、中に好みのものをはさんで食べるために考えられた「切り込みパン」です。今日の給食では「メンチかつ」をはさみますが家庭ではハンバーグやゆで卵、チキンパティ・魚フライなど何をはさんでもおいしくなります。その時にはキャベツやきゅうり・レタスやトマトなどの野菜類のいも一緒に食べてください。
18	金	酢めし 牛乳 あさりのみそ汁 秋のちらしずしの具 ジョア	秋が近づいています。秋は気候がよく多くの作物にとっては収穫の時期を迎えます。今日は、とり肉やまぼこと一緒に、秋のみかく「きのこ」と「くり」が入ったちらしずしです。具は、その他にも「にんじん・ごぼう・絹さや」を加えています。給食は、彩りや栄養価も考えて作られています。
23	水	麦ごはん 牛乳 秋なすカレー さっぱりサラダ	6月ごろから収穫される「なす」を「夏なす」、9月以降に収穫されるなすを「秋なす」といいます。夏なすは、暑い時期に成長するので強い日光を浴びて皮が厚く実のつまった食べごたえのあるなすになります。それに比べ秋なすは昼夜の気温差とおだやかな日光の中で育つので皮が柔らかく水分を含んだ「なす」に育ちます。今日はおいしい秋なすを使ったカレーです。味わって食べてください。
24	木	ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ とうふハンバーグ 大根おろし 一食ボン酢	大根おろしは、焼き魚の付け合わせや薬味として使われることが多いのですが、消化を助ける「アミラーゼ」や「プロテアーゼ」「リパーゼ」といった消化酵素が豊富に含まれているために「大ぶら」など油っこい料理の付け合わせとしても使われています。今日はとうふハンバーグと一緒にボン酢をかけて食べてください。
25	金	麦ごはん 牛乳 秋のみかく汁 白身魚フライ ほうれん草とキャベツ 一食しょうゆ	秋といえば「さつまいも」。今日の温食の中にも入っています。さつまいもは、昔の「さつま」今の「鹿児島県」から全国に広がっていったので「さつまいも」という名がつけました。今日はさつまいもを迎える「さつまいも」「里芋」「きのこ」を使った秋のみかく汁です。味わって食べてください。
28	月	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとやしのナムル しそひじき	ごはん粒が食器にべったりついて返ってきたり、おかすが食器に残ったまままだと食器を洗う給食センターの人はとても困ります。ごはん粒やおかすの汁が食器に残らないようにきれいに食べることも食事マナーの一つです。また、スプーンのピンがはすれたまま・はしが上下バラバラのクラスがあります。確認をお願いします。
29	火	バターパン 牛乳 高野豆腐のたまごとし お月見団子 みかん果汁	日本では、むかしから、「干しいたけ」「ゆば」「干し大根」「ひじき」「かんぴょう」などのいろいろな乾物が作られてきました。今日の給食に使われている「高野豆腐」もその一つです。乾物は、太陽の下で干して作られるものが多く、そのために水分が抜けて栄養も味も濃縮されておいしく、栄養価も高くなっています。味わって食べてください。
30	水	酢めし 牛乳 しめじとあけのみそ汁 牛肉手巻きの具 焼きのり	今日は、鹿児島県内産の和牛を使った「牛肉手巻きの具」です。牛肉もコロナウィルスの影響で全国的に外食などの消費がにぶり、県内産の高級な牛肉も消費量が下がっているため、この機会に子どもたちに食べてほしいと学校給食にたदैだ提供していただきました。今日は、酢めしと一緒にのりで巻いて食べる牛肉手巻きです。おいしい鹿児島産の牛肉を味わって食べてください。