

令和2年度 4月献立ひとくちメモ ①

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日にち	ようび 曜日	こんだて 献立	ひとくちメモ
7	火	黒糖パン 牛乳 アスパラとコーンのソテー	ご入学おめでとうございます。新しい1年のスタートです。いちき串木野市の給食センターも新しいセンターでスタートしました。みなさんに「おいしい給食」を提供できるようにがんばりますね。
8	水	ごはん 牛乳 れんこん入り平つくね ゆかりあえ のりふりかけ	みなさんが食べているお米は、いちき串木野産のヒノヒカリというお米です。給食センターで大きな炊飯器を使って炊いています。今から色々なごはんがでてくるので楽しみにしてくださいね。
9	木	チーズパン 牛乳 春巻 ブロッコリーとカリフラワーのソテー	ピリ辛フォーのフォーは、ベトナム料理の米粉から作られる麺のことで、ベトナムでは、屋台でごはんを食べることも多いです。そのため、屋台料理のひとつになっています。
10	金	麦ごはん 牛乳 つわとぎの煮物 ひじきと田作りの佃煮	つわとぎの煮物に入っている、つわもぎも 春の野菜のひとつです。つわは、鹿児島県をはじめ西日本で食べられている山菜のひとつです。春先の新芽の茎を皮をむいて食用にします。昔は民間の薬として食べられていた野菜です。
13	月	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ゴマドレッシングサラダ	ゴマドレッシングサラダに入っているゴマは、良質なたんぱく質やビタミンEを含んでいます。特にゴマに含まれるセサミンは、老化防止に役立つといわれています。
14	火	コッペパン 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー マーシャルピンズ	ハンバーグのトマトソースかけのソースに使われているトマトの赤色はリコピンという成分です。リコピンには、がんやけつ管が固くなる動脈硬化を防いでくれる働きがあります。
15	水	麦ごはん 牛乳 きびなごの蒲焼 大根の甘酢あえ ももゼリー	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。体に帯のある小魚です。群れをなして泳いでいてその姿は、海の中でもきらきらしてとても美しい魚のひとつです。
16	木	ミルクパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマトソース煮 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	いちき串木野市の羽島のじゃがいもを今年も地域の方に協力していただき献立に入れました。羽島のじゃがいもは、中学3年生のアンコール献立にあがるほど人気のメニューです。
17	金	麦ごはん 牛乳 ごぼうとナッツのサラダ	麻婆豆腐は、中華料理のひとつです。中国の四川省に住んでいたおばあさんが豆腐とひき肉をとうがらしみそで炒めて作ったのが始まりといわれています。

令和2年度 4月献立ひとくちメモ ②

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日にち	ようび 曜日	こんだて 献立	ひとくちメモ
20	月	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	ハヤシライスの中に使われている牛肉には鉄分が多く含まれています。また、高たんぱく質、高脂肪で消化しやすい特徴があります。
21	火	バターパン 牛乳 ミネカツ 添え野菜 マイティソース	山菜うどんの「山菜」は、本来は山野に自生する植物で、その中でも食用にするものが「山菜」といわれます。今回は、「わらび」が入っています。山菜の若い芽には、これから成長するための栄養が詰まっています。
22	水	ちらし寿司 牛乳 青のり汁 お祝いクレープ	ちらし寿司は、あたたかくなると具を混ぜ込んだごはんは傷みやすくなることから、お酢を使っていたみにくしたごはんです。色々な具材を散らすことからこの名がついたともいわれています。
23	木	コッペパン 牛乳 ボーキングズ さつぱりサラダ	イチゴジャムに使われるイチゴは江戸時代にオランダから伝えられた果物のひとつです。ビタミンCや葉酸、食物繊維が多く含まれています。10粒 食べるだけで風邪予防になるといわれています。
24	金	麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 三色なます	イワシは、さかなへんに弱いという漢字を書くほど、鮮度の落ちやすい魚です。脳細胞を活性化してくれるドコサヘキサエン酸や動脈硬化を防いでくれるエイコサペンタエン酸を多く含んだ魚です。
27	月	麦ごはん 牛乳 かつおの腹皮のごまがらめ きゃべつのおかか炒め	カツオは、「勝つ」「魚」として縁起のいい魚とされていてお祝いの席などで「かつお節」をおくったりもされています。ビタミンB1、B2を多く含んでいて、特に血合いには鉄分が多く含まれています。
28	火	レーズンパン 牛乳 ラビオリスープ ハンバーグのトマトソースかけ	ラビオリは、小麦粉を練って作ったパスタ生地にはひき肉やみじん切りにした野菜やチーズなどの食材をはさんだ、パスタのひとつです。イタリア料理に用いられています。
30	木	ミルクパン 牛乳 わふう和風サラダ	ミートボールは、牛肉と豚肉のひき肉を卵や小麦粉などのつなぎを入れて、丸くしたもの。いろいろな国で様々な料理に活用されています。今日はホワイトルウで煮込んであります。