

令和2年度 6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

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
1	月	ちらしずし(すしめし) 牛乳 魚そうめん汁 青梅ゼリー	6月に入り「梅雨」の季節になりました。「梅雨」は「梅」「雨」という漢字を書きます。「梅の実が熟す時期の雨」だからこの名がついたといわれています。「梅」にはクエン酸がふくまれているため疲労回復してくれます。
2	火	バターパン 牛乳 ポークピンズ さっぱりサラダ	ポークピンズは、豚肉と様々な豆を煮込んだ料理です。今日は、3種類の豆を使用しています。大豆、レッドキドニー、ガルバンゾーです。豆には、良質のたんぱく質やビタミンB群、食物繊維が多く含まれています。
3	水	麦ごはん 牛乳 わかたけ 若竹のみそ汁 しそ味ひじき かつおの腹皮のかばやき サワーキャベツ	みそ汁に入っているたけのこは、鹿児島県産のもので、さまざまな種類のたけのこがありますが、一般的にゆでて保存できるのが孟宗竹のたけのこです。食物繊維が多くビタミンB群も含まれています。
4	木	ナン 牛乳 野菜のスープ煮 ドライカレー ヨーグルト	ナンは、インド、パキスタン、中央アジアの国々で食べられているパンのひとつです。ナンは、タンドールという釜で焼きまします。一口大にちぎってドライカレーをのせて食べます。色々な国の食べ物も味わってください。
5	金	麦ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろに クルミとじゃこの佃煮	6月4日から「歯と口の健康週間」です。歯磨きをしっかりすることも大切です。よく噛んで食べる大切さは、6月の給食週間に紹介してあります。姿勢を正しくして、よくかんで食べましょうね。
8	月	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 しやしやしきそぼろごはんの具 かからん団子	かからん団子は、鹿児島県で「かからん木」といわれる、サルトリイバラの木の葉を使ってつくる鹿児島の郷土料理のひとつです。いちき串木野市内の3店舗が協力してみなさんに届けてくれています。味わってくださいね。
9	火	チーズパン 牛乳 五目うどん ぎょうざ コーンソー	五目うどんの「五目」とは、5種類の具ではなく、様々な具が混ざっていることを表しています。今日のうどんには7種類の具が入っています。それぞれの具材を味わってください。
10	水	麦ごはん 牛乳 ジャージャンドーフ ほうれん草ともやしナムル	ジャージャンドーフは、様々な呼び方がありますが、「常」「豆腐」と書きます。家にある材料で簡単にできる料理という意味です。本来は豆腐をカリカリに揚げたり、焼いたりしたものをみそで炒めたものですが、給食では厚揚げを使っています。
11	木	かぼちゃパン 牛乳 ミートボールシチュー 和風サラダ	かぼちゃパンには、味平かぼちゃのペーストが入っています。味平かぼちゃは、いちき串木野市の特産品のひとつです。あまみがあるためお菓子などにも利用されています。かぼちゃには、免疫力を高めてくれるビタミンAがふくまれています。

令和2年度 6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

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
12	金	麦ごはん 牛乳 みそ味噌けんちん汁 かつおフライ ポイルキャベツ マイティソース	5月から6月のかつおは、初かつおと呼ばれて初夏の季節になっています。かつおは「かつ」「さかな」なので縁起の良い魚とされています。カツオには、鉄分やビタミンB群が多く入っています。
15	月	麦ごはん 牛乳 わげ だいこんのもの たくあんきんぴら	たくあん漬は、大根の漬物です。大根を干して糠に漬けたものや大根を塩漬にして調味液につけたものなどあります。様々な歯ごたえや食感を味わうことができる食べ物です。
16	火	黒糖パン 牛乳 大豆のミートソース煮 フルーツポンチ	大豆は、中国生まれの食べ物です。日本には、弥生時代に伝わったといわれています。大豆には、良質のたんぱく質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。
17	水	麦ごはん 牛乳 豚汁 きびなごのたらだれかけ ゆかりあえ	には、東アジア生まれの野菜です。日本にもかなり早い時期に伝えられ薬草として扱われていました。カロテンなどを多く含む緑黄色野菜のひとつです。独特のにおいのアリシンは、ビタミンB群の吸収力をアップさせてくれます。
18	木	ミルクパン 牛乳 こまつな 小松菜とあさりのスープ オムレツのトマトソースかけ	小松菜は、中国生まれの野菜です。江戸時代に小松川付近で栽培されたので、この名前がついたといわれています。カロテン、ビタミンC、B群を多く含みますが、中でもカルシウムを多く含んでいます。
19	金	麦ごはん 牛乳 おやこどん たけのこサラダ	たけのこをゆでて半分は割ると中はだんだんになっています。これは、竹になったときに節になる部分です。たけのこは、切り口に白い粉があります。これはアミノ酸の一種でチロシンとよばれ、肌力をアップさせる効果があります。
22	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 花花サラダ	花花サラダは、「花野菜」といわれる野菜のサラダです。花野菜は、つぼみを食べる「ブロッコリー」や「カリフラワー」です。ほかにも「菜の花」などがあります。アブラナ科に属し、近年「抗ガン作用」があることがわかってきました。
23	火	レーズンパン 牛乳 白いんげんのポタージュ レバーとポテトの仲良しあげ	レバーは、とりレバーに下味をつけた物にでんぷんをつけた揚げ物です。レバーには、成長期のみなさんに必要な栄養素である鉄分がたくさん含まれています。鉄分は、貧血などを防いでくれます。

令和2年度 6月献立ひとくちメモ③

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
24	水	もぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>にくだんご あまじいた</small> 肉団子の甘酢炒め かみかみあえ	かみかみあえの中には、壺漬けが入っています。壺漬けは、幹でついた干し大根を壺で塩漬けてから醤油等で味付けした南九州の伝統的な漬物です。鹿児島県の山川付近でつくられていたのので山川漬けとも呼ばれます。
25	木	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ちゃんぼん</small> ちゃんぼん チリコンカン	チリコンカンとは、豆と肉を辛い唐辛子風味でスパイシーに煮込んだアメリカ・テキサス生まれのメキシコ料理のひとつです。パンをちぎって、その上にのせて食べるとおいしく食べることができます。
26	金	もぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さつま汁</small> さつま汁 <small>かんろに にしよく</small> イワシの甘露煮 二色なます	イワシには、頭の回転をよくしてくれるドコサヘキサエン酸や血液をさらさらにしてくれるエイコサペンタエン酸などが多く含まれています。煮ると骨まで食べることができカルシウムも多くとることができます。
29	月	もぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>いり鶏</small> いり鶏 <small>たかな</small> 高菜 <small>ほ</small> 高菜としらす干しの炒め物	高菜は、アブラナ科の一種です。平安時代に日本には伝えられたといわれています。ぴりっとした辛味がありますが、この辛味はマスタードと同じ成分で、殺菌作用や食欲増進作用があります。
30	火	アップルパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ラビオリスープ</small> ラビオリスープ ハンバーグのトマトソースかけ	アップルパンに入っているのは甘く煮て乾燥させたドライアップルです。りんごは、人類が食べた最古の果物といわれています。高血圧予防やコレステロール降下、便秘改善、疲労回復、虫歯予防など様々な機能がいられています。