

令和2年度 7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
1	水	むぎ麦ごはん 牛乳 しめじと揚げのみそ汁 とりこ 鶏肉とにがりの揚げ煮	「にがうり」は「ゴーヤ」や「レイシ」と呼ばれる夏野菜です。鹿児島や沖縄でたくさん育てられています。ビタミンCが多く、夏バテ対策としても注目されています。今日のみそ汁は、にがみの少ない「食べるいりこ」をミキサーにかけてあります。カルシウムが多く摂れます。
2	木	こくとう黒糖パン 牛乳 クラムチャウダー ゆ 茹でとうもろこし うまかってん	「クラム」とは、あさりやばまぐりなどの貝のことです。今日のチャウダーには、あさりが入っています。成長期に必要な鉄が多く含まれています。縄文時代の貝塚でも見つかり、古くから食べられていたことが分かります。
3	金	むぎ麦ごはん 牛乳 豚キムチ丼 たまご もずくと卵のスープ メンチカツ	「豚キムチ」はご飯の上にのせて配膳してください。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので、イライラを防ぎ、疲労回復に効果があります。キムチは発酵食品です。食べ続けることで健康効果を発揮します。
6	月	むぎ麦ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 あお 青菜みそ	とうがん、がつ がつしゅうかく、なつ やさい 冬瓜は7月から9月に収穫される夏の野菜ですが、冬の瓜と書きます。変ですね？なぜでしょうか？それは、夏に収穫して風通しの良いところで保存すれば、冬まで持ち越せることから「冬瓜」の名前がつけました。
7	火	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのベーコン煮 たなばた タラとカリフラワーのマリネ セブゼリー	なのか たなばた たなばた 7日の七夕にちなみ「セブゼリー」を出します。ブルーベリーとレモンの爽やかなゼリーです。天の川をイメージした黄色のみかんゼリーが乗っています。今日の夜は天の川が見れるといいですね。
8	水	むぎ麦ごはん 牛乳 シャーレンドウフ パンサンスー	きょう ちゅうかりより 今日中華料理です。「シャーレンドウフ」は「えびと豆腐の炒め物」です。「パンサンスー」は「春雨の酢の物」です。酢には、クエン酸が含まれているので疲れをとる働きがあります。酢は少量でも毎日、摂りたい調味料です。
9	木	バターパン 牛乳 根菜うどん ナッツといりこのカミカミ和え みかん果汁	「根菜うどん」には、ごぼう・にんじん・深ねぎなどの根菜が入っています。ごぼうは香りが良く、食物繊維も多く含まれています。食物繊維は、食べすぎを防いだり、体の中で良い菌を増やしたり体の調子を整えてくれる大事な栄養素です。
10	金	むぎ麦ごはん 牛乳 かいのこ汁 ホイコーロー	「かいのこ汁」はお盆の行事食で鹿児島で作られる具だくさんのみそ汁です。先祖にお供えます。大豆・昆布・揚げなどのほか、ごぼう・かぼちゃ・なすなどの旬の野菜を使った栄養バランスの良い料理です。夏バテしないようにと、先人たちの知恵ですね。
13	月	むぎ麦ごはん 牛乳 五目煮 ちりめんとコーンのふりかけ	ごもくに 「五目煮」には「畑の肉」と言われる大豆が入っています。肉と同じように体を作るたんぱく質が豊富で植物性だからです。必須アミノ酸や良質のたんぱく質の多い大豆や大豆製品もしっかり食べましょう。

令和2年度 7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
14	火	レーズンパン 牛乳 豆乳ポタージュ タンドリーチキン レモン和え	「タンドリーチキン」はインド料理で、鶏肉にヨーグルト・カレー粉・ソース・ケチャップ・にんにく・しょうが・塩・こしょうで下味を付けたものを焼いたものです。カレー粉は香辛料の一つで、食欲を増したり、胃腸を丈夫にしたり、体を温める効果もあります。
15	水	むぎ麦ごはん 牛乳 豚汁 サバのオーロラソースかけ ゆかり和え	「サバのオーロラソースかけ」は、サバにでん粉を付けて油で揚げたものに、ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースをかけたものです。サバ・アジ・イワシのような青魚は、血液をサラサラにしたり、頭の働きを良くしてくれます。魚をもっと食べましょう。
16	木	チーズパン 牛乳 スパゲティボンゴレ フルーツポンチ	スパゲティに入っている「ズッキーニ」は、きゅうりのように見えますが、かぼちゃの仲間です。外側は黄色や緑色をしています、中は白いです。くせがなく、フライや煮込み料理に使われています。カロテンやビタミンCが豊富です。
17	金	むぎ麦ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー ひじきとナッツのサラダ	カレーは皆さんが大好きな献立ですね。今が旬のかぼちゃ・なす・トマト・ピーマン・枝豆などを入れた「夏野菜カレー」を作りました。太陽の恵みをいっぱい受けて、栄養もたっぷりです。
20	月	むぎ麦ごはん 牛乳 ミートボールと冬瓜のスープ 元気の出るレバー セレクトデザート	「ばんきで」「元氣の出るレバー」には「鶏肝」が入っています。鶏肝は鉄が豊富です。鉄は赤血球といっしょになり、体のすみずみまで酸素を運んでくれるのでスタミナのもとになります。スポーツをする人は特に必要です。しっかり食べてください。