

令和2年度 7月献立ひとくちメモ(追加分)

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
21	火	コッペパン マーシャルピンス ビーフシチュー ウィンナーとブロッコリーの炒め物	レッドキドニービーンズは、赤インゲンの仲間です。紀元前4000年ごろメキシコで誕生したといわれています。日本には中国から伝えられました。鉄分やカルシウム、食物繊維が多く含まれるため肌荒れを防いでくれます。
22	水	味噌麦ごはん 牛乳 味噌けんちん汁 三色そばろ リンゴゼリー	味噌けんちん汁に入っている「こんにやく」は、こんにやくいもから作られています。こんにやくいも粉末に水と水酸化カルシウムを加えて固めてあります。食物繊維を多く含むので「腸内のおそうじやさん」といわれる食べ物です。
27	月	味噌麦ごはん 牛乳 親子煮 味噌わかめのごま炒め しそふりかけ	味噌わかめは、わかめの茎の部分です。お味噌汁などに入っている「わかめ」のは葉体といわれる部分です。味噌わかめは、歯ざわりのいい部分です。また、水溶性食物繊維のアルギニン酸や免疫機能を高めるフコイダンを多く含んでいます。
28	火	バターパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲティ ジューシーフルーツ	スパゲティに入っている「トマト」は、アンデス生まれの野菜です。トマトには、リコピンという成分が含まれています。「リコピン」はがんや動脈硬化などを予防する働きが高く、ビタミンC、Aも含んでいます。
29	水	味噌麦ごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ	サラダに入っている「もやし」は、日光を遮断した種から発芽した若芽の名前です。一般的にある「もやし」はブラックマツペや緑豆の新芽です。ビタミンCやビタミンB群、疲労回復のアスパラギン酸など栄養豊富な野菜です。
30	木	バーガーパン 牛乳 文字マカロニスープ ハンバーグ ボイルキャベツ スライスチーズ	チーズは、西アジアから6世紀ごろ日本に伝えられた食べ物です。しかし、日本でチーズが作られるようになったのは、明治時代で北海道で作られたといわれています。カルシウムやビタミンDを含むため骨の成長に必要な食品です。みなさんの成長に休みはありません。しっかり食べて元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね。