

令和2年度 10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	木	バーガーパン 牛乳 ホワイホワタン お月見ゼリー てや 照り焼きチキンパティ ポイルキャベツ ちゅう スライスチーズ(中のみ)	きょう じゅうごや きゅうれき がつ にち あらわ じゅうごや ひ つき ちゅうしゅうめいげつ つき さといも 今日は、十五夜です。旧暦の8月15日を表しています。十五夜の日の月は、中秋の名月といわれます。月に里芋や だんご そな あき しゅうかく かんしや きも あらわ お団子などをお供えて秋の収穫への感謝の気持ちを表しました。バーガーパンがお月様にいていませんか？
2	金	むぎ ぎゅうにゅう さつま汁 麦ごはん 牛乳 さつま汁 から にしよく まぐろのピリ辛ソースかけ 二色なます	くしきのし とくさんびん せかいじゅう うみ りょう えんよう きよぎょう せきすう にほんいち いちき串木野市は、まぐろが特産品のひとつです。世界中の海でまぐろ漁をする遠洋まぐろ漁業の隻数が日本一 です。今年も鹿児島県まぐろ同友会から県の補助事業のひとつでいただきました。おいしく食べてくださいね。
5	月	むぎ ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たづく つくだに ひじきと田作りの佃煮	なにか たもの し か たもの なかま じゃがいもは、何科の食べ物か知っていますか？ナス科の食べ物で、トマトやナスの仲間になります。わたしたちの たぶふん くき ぶぶん 食べている部分は茎の部分になります。
6	火	バターパン 牛乳 肉うどん ぎゅうにゅう にく さつまいもと豆のサラダ(ノンエッグマヨネーズ) まめ	き しろ えき じゆし ちよう はたら たす しよくものせんい いっしょ さつまいもを切るとでてくる白い液はヤラピンといい、樹脂のひとつです。腸の働きを助けるので食 物 織 維と一緒 はたら なか なか つか ふくさい はしまちゆう ねんせい こんだて に働いてお腹の中をきれいしてくれます。さつまいもを使った副菜は羽島中の2年生の献立をアレンジしたものです。
7	水	むぎ ぎゅうにゅう かぼちやのみそ汁 麦ごはん 牛乳 かぼちやのみそ汁 や こうはく いわしのかば焼き 紅白なます	がつ にち め あいご いま め つか かんきよう 10月10日は目の愛護デーです。今は、ゲームやスマホなどで目が疲れやすい環境になっています。かぼちやにふくま れるカロテンは、ビタミンAとなり目 じょうぶ を丈夫にしてくれる働きがあります。
8	木	コッパン 牛乳 カラフルピンズ ぎゅうにゅう アーモンドサラダ レーズンクリーム	ゆー ふく ゆー いえん いかいよう アーモンドサラダのきゃべつには、キャベジンともいわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃炎や胃潰瘍の かいふく たす 回復を助けてくれるビタミンです。アーモンドサラダは、はしまちゆう ねんせい かにいか じゆぎょう かんが 羽島中の2年生が家庭科の授業で 考えてくれた献立です。
9	金	むぎ ぎゅうにゅう じる 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶたにくしやうがいた 豚肉の生姜 炒め のりふりかけ	やさい とうふ つく じる かまくら けんちんじ はっしょう りようり ほんらい しょうじん 野菜にぐずした豆腐をいれて作るけんちん汁は、鎌倉にある建長寺が発祥の料理といわれています。本来は精進 りようり 料理のひとつなので、お肉やさつまあげは入りませんが各地区で様々にアレンジされています。
12	月	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにくとうがん に 麦ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 くき 茎わかめのきんぴら	えど じだい た げんき しょくかん せい かんが じようり 江戸時代に、ごぼうを食べると元気がでたり、食感がしっかりしていて、精がつくと考えられていたため、浄瑠璃という にんぎようげきしゆじんこう ちからづみさ じんぶつ さかた きんぴら 人形劇の主人公の力強く 勇ましい人物である「坂田金平」にかけて「きんぴら」と呼ぶようになったそうです。今で ほそき やさい いた は、細く切った野菜を炒めたものをきんぴらと呼ぶようになっています。
13	火	ミルクパン 牛乳 文字マカロニスープ ぎゅうにゅう もじ レバーとポテトと仲良し揚げ なかよ あ	なかよ レバーとポテトの仲良しあげのたれには、プルーンピューレが入っています。プルーンは西洋すももの総称で7月から9 がつ しゆん つうじよう 月に旬があり、通常ドライフルーツや半生の状態で売られています。カロテンを多く含んでいます。

令和2年度 10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
27	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン風 煮 ごぼうサラダ	ごぼうは、本来は薬のひとつとして日本に伝えられた野菜です。ごぼうには、食物繊維を多く含むため、便秘の解消や整腸、動脈硬化 やがんの予防に効果があります。
28	水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ ブルコギ丼の具 ヨーグルト	ブルコギは韓国の代表的な肉料理のひとつです。今日の牛肉は、鹿児島県のおいしいお肉を食べてほしいとのことで、学校給食用に寄贈されたお肉です。味わって食べてくださいね。
29	木	ミルクパン 牛乳 中華コーンスープ とり肉のレモンソース揚げ ボイルキャベツ	レモンソースに使うレモンには免疫力を高めるビタミンCと疲労回復効果のあるクエン酸を多く含まれています。レモンには、小笠原レモンやメイヤーレモンなど品種もたくさんあります。
30	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー こんにやくサラダ	今日はハロウィンです。ハロウインのジャックランタンはかぼちゃのおぼけです。サラダのこんにやくを幽霊に見立てて入れてあります。ハロウインは、お菓子のイメージですが本来は秋の収穫に感謝するお祭りです。