

# 令和2年度 12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	火	チーズパン 牛乳 じゃがいもと大豆のミートソース煮 フルーツジュレ	今日のミートソースには、大豆が入っています。大豆は「畑のお肉」とも呼ばれることを知っていますか？ 乾燥した大豆100gの中に33.8gものタンパク質を含んでいます。タンパク質は、わたしたちの臓器や筋肉・皮膚・髪の毛・血液を構成する上では欠かせないものです。この成分が肉と同じくらい多く含まれているものが大豆です。その上にカロリーが低く、消化吸収が良いので、給食でもよく使われる食材です。よくかんで食べてください。
2	水	麦ごはん 牛乳 中華風つくねスープ レバーのガーリック風味 カリフラワーのレモンあえ	レバーは、給食でもよく使われる食材です。成長期の子どもには特に、鉄分が必要です。そのため、鉄分を多く含むレバーは、栄養価をおぎなう目的でよく使用されます。鉄分は、その他にも「豆腐」や「納豆」「あさり」などに多く含まれています。おうちでも、食べてくださいね。
3	木	コッパパン 牛乳 クラムチャウダー わかめサラダ 黒ごまパティ	クラムチャウダーとは、二枚貝を使った「チャウダー」のことです。チャウダーの元々の意味は、フランス語の「大なべ」のことで、「煮込み料理」を示す言葉として使われています。今日は、あさりが入っていますが二枚貝は、他にも「はまぐり」や「ほたて貝」「ムール貝」などがあります。
4	金	麦ごはん 牛乳 中華丼の具 ごもく 五目あえ	中華丼は、白飯の上に、中華風の旨煮を盛りつけたものです。これは、日本発祥の料理ですが、本場「中国」では、あなかけごはんの種類はたくさんあるものの「中華丼」という名前の料理は存在しないそうです。 日本で考えられた中華料理なのですね。今日も残さず食べましょう。
7	月	麦ごはん 牛乳 団子汁 マグロのオーロラソースあえ ゆかりあえ	今日は、いちき串木野市のこどもたちにおいしいまぐろを食べてほしいと、144kgの「きばたまぐろ」を無償で提供していただきました。いちき串木野市は、現在、まぐろ船を日本一多く保有している街です。漁師さんたちは、おいしいまぐろを全国に届けるために太平洋・インド洋・大西洋など世界中の海で「はえ縄漁」を行っています。この「はえ縄漁」は、資源とまぐろにやさしい漁法です。3月までにあと2回、無償で提供していただける予定です。残さず食べましょう。
8	火	ミルクパン 牛乳 ピリ辛フォー 肉しゅうまい サワーキャベツ	フォーとは、ベトナム料理で使われる平たいライスヌードルのことです。名前の通り米粉から作られています。比較的歴史の浅い料理で登場したのは20世紀になってからです。1975年のベトナム戦争の終結を機に世界中に亡命したベトナム人により、多くの国々に広まったとされています。食べ物には歴史がありますね。
9	水	酢めし 牛乳 キムチ鍋 ひじきごはんの具 米粉ドッグ(チョコレート)	キムチ鍋の原型は、キムチチゲといわれる韓国の料理です。チゲとは韓国語で「鍋」のことです。その名の通り白菜キムチが味の主体で具には、肉類・魚介類・野菜・とうふなどが使われます。ピリッとした辛さと旨さがありますので、心もからだも温まります。
10	木	チーズパン 牛乳 チャオホーツアイ 炒合菜 大芋芋	チャオホーツアイは、五目野菜炒めのことです。本場の中国では、上にたまご焼きがのっているそうです。給食では、のせられないために、炒り卵を混ぜ合わせています。彩りも栄養面もすばらしい料理です。残さず食べてくださいね。
11	金	麦ごはん 牛乳 豚汁 厚揚げのカレー炒め	豚汁は、鹿児島島の郷土料理「さつま汁」が原型となった料理です。入れる具材の多さから各種の栄養をとることができ、寒い地域や寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいととされています。冬の炊き出しメニューの定番でもありますね。
14	月	麦ごはん 牛乳 おでん ぶたみそ	ぶたみそは、鹿児島県で古くから愛され続けている郷土料理です。鹿児島島の家庭では常備菜としても大変なじみ深い定番メニューです。ごはんのお供として食べるのが主流ですが、野菜スティックにつけたり、冷奴の上のせて食べてもおいしいです。今日は、おでんやごはんと一緒に食べてくださいね。

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
15	火	黒砂糖パン きのこうどん とり肉とナッツのソテー 中学校のみチーズ	きのこに含まれるうま味成分「グアニル酸」が多いのは、1位しめじ、2位ひらたけ、3位しいたけ、4位まつたけ、5位えのきたけの順番です。「香りまつたけ、味しめじ」という言葉を知っていますか？まつたけはうま味もありますが、鼻から抜ける香りが大変良いので、高級食材として扱われています。今日は、しめじとしいたけが入っています。うま味を確かめながら食べてください。
16	水	麦ごはん キーマカレー さっぱりサラダ	キーマカレーは、インドが発祥の料理です。キーマとは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」を意味するそうです。ひき肉と野菜のみじん切りを使ったカレーになります。給食では、ひき肉とひよこ豆、そしてたくさんの野菜を細かく刻んで作りました。ごはんと一緒に食べましょう。
17	木	レーズンパン シーフードスパゲティ 白菜サラダ	レーズンパンは、苦手という人もいます。ぶどうには、ポリフェノールやアントシアニンが含まれていることは有名ですが、干しぶどうには生のぶどうに比べ約5倍のカリウムが含まれています。カリウムは、むくみ予防や筋肉の動きをスムーズにする効果もあります。鉄分も含まれていますので、レーズンパンも残さずに食べてくださいね。
18	金	麦ごはん 根菜汁 焼肉丼の具	今日の焼肉丼の牛肉は、県内産の和牛を無償でいただいたものです。この事業は、今年度だけのものです。コロナ禍で、落ち込んだ牛肉の消費を増やすために、県内産の良質な和牛を学校給食に提供していただきました。感謝して残さず、食べましょう。
21	月	麦ごはん あげとあさりのみそ汁 ぶりの照り焼き風 紅白なます	今日の「ぶり」は、鹿児島県の最北端にある長島町で養殖されたものです。長島町のぶりは「鯛王」と呼ばれるブランド品が有名ですが、えさや育て方を決め、細かく管理をして良質なものを安定して出荷できることが強みになっています。長島町は、ぶりの養殖においては、売上高が世界一で、27の国に輸出しているそうです。おいしいと海外でも高い評価を得ています。給食の照り焼き風も味わって食べてください。
22	火	バターパン ポトフ フライドチキン コーンとブロッコリーのソテー セレクトケーキ	今日は、クリスマスの行事食です。みなさんの大好きなフライドチキンは、給食センターで手作りしたものです。カレー粉とパブリカパウダーを使用しました。ケーキは、3種類の中から選んでもらいました。すきなケーキを選べましたか？学校給食では、今日のように行事食を取り入れたり、郷土料理や旬の食材を使用したりといろいろな工夫をしながら献立を作成しています。
23	水	麦ごはん ソーヤンドウフ 家常豆腐 ひじきとナッツのサラダ くろしおふりかけ	寒くなってきて牛乳の飲み残しが多くなっていませんか？牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく、「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。わたしたちは、毎日の食事から5大栄養素を上手に取り入れる必要があります。牛乳は、それらの栄養素をとるために非常に優れた食品です。ぜひ、残さずに飲んでください。
24	木	バーガーパン パンキンポタージュ ミートハンバーグ キャベツ 一食ケチャップ	終業式とともに、2学期の給食も今日で最後でした。今日は、少し遅くなりましたが、21日の冬至にちなんで「かぼちゃ」を使ったパンキンポタージュです。冬至とは、1年で最も昼間が短くなる日で二十四節気の一つでもあります。むかし、黄色は魔除けの色とされていました。そこで、栄養価も高く黄色いかぼちゃを1年の区切りである冬至の日に食べることで無病息災を祈ったといわれます。伝統的に伝わる風習には、深い意味が込められています。伝統的行事をずっと残していけるようにしたいですね。