

令和 2年度 2月献立ひとくちメモ

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 No 1
1	月	むぎ ぎゅうにゅう どうにゅう 麦ごはん 牛乳 豆乳パンナコッタ どうにゅう 豆乳ポタージュ チキンライス	きよねん がつ ちゅうがく、ねんせい たいしゅう いちどた こんだて ほしゅう きぼう おお こんだて がつ がつ い 去年の10月に中学3年生を対象に、もう一度食べたい「アンコール献立」を募集しました。希望の多い献立をできるだけたくさん2月・3月に入れ てあります。献立表に★がついているのが「アンコール献立」です。楽しみにしててくださいね。
2	火	チーズパン ぎゅうにゅう ふくまめ 牛乳 福豆 ポトフ フルーツきんとん	しょうがつ りょうりひと くり きゅうしやく だ かごしまけんさん いもむ お正月のおせち料理の一つに「栗きんとん」がありますね。給食では「フルーツきんとん」を出します。鹿児島県産のさつま芋を蒸してつぶしたも のにパンと黄桃の缶詰とさとうを加えて作ります。さつま芋は、ビタミンCや食物繊維が豊富です。
3	水	ひじきちりめんごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたまスープ まぐろのピザ焼き	くしきのし ゆうめい きょう や こ こ い やさい や いちき串木野市は「まぐろのまち」として有名です。今日は「まぐろのピザ焼き」です。まぐろを1個1個、カップに入れ、野菜とチーズをのせて焼い てあります。全部で2,350個作りました。カップは紙でできているので環境にも優しいです。紙カップの後始末は、入ってきた食缶に返してください。
4	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 レーズンクリーム ピリ辛フォー チキン南蛮	から りょうりひと こめこ つく ひらめん やきぶた たま はい 「ピリ辛フォー」は、ベトナム料理の一つです。フォーは、米粉から作られている平麺のことです。焼豚やにんじん、玉ねぎ、たけのこなどが入った 具だくさんの麺料理です。練りごまやトウバンジャンが入った、とても人気のある献立です。
5	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ポークカレー デコボンサラダ	きゅうしやく むぎ むぎ おおむぎ はんぶん き むぎ めだ むぎ どうにゅうびょう どうみやくこうか せいかつしゅうかんびょう よぼう やくだ 給食の「麦ごはん」の麦は、大麦を半分切ったもので、麦があまり目立ちません。麦は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立 ちます。とりすぎた塩分を体の外に出してくれます。長生きした徳川家康も麦ごはんをよく食べていたと言われています。
8	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 シャーレン豆腐 どうふ キムチチャーハン	ぶた はん ま た ぶたにく びー おお ふく 「豚キムチ」はご飯と混ぜて「キムチチャーハン」にして食べてください。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。キムチは発酵食品なので、食べ続けることで健康効果を発揮します。
9	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 めるチーズ スパゲティボンゴレ フルーツみつ豆	しょくじ た おお いのち こめ にく やさい くだもの すべ いのち 食事をおいしく食べられるのは、多くの命のおかげです。米も肉も野菜も果物も全て生きています。その命をいただいています。もう一度「いただ きます」・「ごちそうさま」の意味を考えてみましょう。「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べることが、作った人が一番、嬉しいことです。
10	水	むぎ ぎゅうにゅう あじ 麦ごはん 牛乳 しそ味ひじき さつま汁 ぎびなごとごぼうのナッツがらめ	かごしまけん とくさんひんひと からだおび こぎかな む およ すがた うみ なか うつく さかな きびなごは、鹿児島県の特産品の一つです。体に帯のある小魚で、群れをなして泳いでいるその姿は、海の中でもキラキラしてとても美しい魚で す。油で揚げたので全部食べることができます。厚切りのごぼうも油で揚げました。カミカミメニューで更にカルシウムと食物繊維も多く摂れる 献立です。
12	金	むぎ ぎゅうにゅう あ 麦ごはん 牛乳 ゆかり和え だいず に みそに 大豆のいそ煮 さばの味噌煮	だいず に はたけ にく い だいず はい にく おな からだ つく しつ ほうふしよくぶつせい しょくひん ひつす 「大豆のいそ煮」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の食品だからです。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。

ひ 日にち	ようび 曜日	こんだて 献立	ひとくちメモ No 2
15	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	「マーボー豆腐」は中国の四川省に住んでいたおばあさんが豆腐とひき肉をとうがらしみそで炒めてつくたのが始まりといわれています。「バンサンスー」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。
16	火	チョコチップミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 クラムチャウダー ハンバーグのデミグラスソースかけ	チャウダーには、あさりが入っています。あさりには、成長期に必要な鉄が多く含まれています。また、ハンバーグは焼いて、玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・ダイストマトを入れたデミグラスソースを作り、ハンバーグにかけてあります。
17	水	むぎ ぎゅうにゅう そう いた 麦ごはん 牛乳 ほうれん草のアーモンド炒め かんぱちの甘酢あんかけ	「かんぱちの甘酢あんかけ」は、角切りにしたかんぱちを油で揚げて、人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけなどの野菜と甘酢で調味してあります。かんぱちは、県内産で鹿児島県から無償提供してもらいました。魚の脂肪は、血液をサラサラにしてくれます。
18	木	ナン ぎゅうにゅう 牛乳 カスタードプリン もじ 文字マカロニスープ ドライカレー	病気にかかりにくくするためには、免疫力を高めることが大切です。抵抗力を高めるためには「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送り、適度な運動をすることが大事です。もちろん、栄養バランスの良い食事を朝・昼・夕の3回きちんと食べて、丈夫な心と体をつくりましょう。
19	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 にく じゃが 肉じゃが クルミと雑魚の佃煮	人気の献立はカレー・鶏飯・麺類とあまり噛まなくてもよい食べやすい料理です。しかし、噛むことは唾液の分泌が増え、虫歯予防、脳の働きをよくする、血糖値の上昇がゆるやかになる、体脂肪の増加が抑えられるなど体にいい効果はたくさんあります。雑魚の佃煮もよく噛んでくださいね。
22	月	あおな ぎゅうにゅう えだまめ 青菜しらすごはん 牛乳 枝豆 あ さといも じる 揚げと里芋のみそ汁 タンドリーチキン	「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・ケチャップなどで下味を付け、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。また、ヨーグルトの働きで、肉が柔らかくなります。
24	水	むぎ ぎゅうにゅう に 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 そえ野菜 セレクトフライ(イワシフライorチキンカツ)	セレクト給食は①自分で献立を選ぶ楽しさを通じて、給食への関心を深める。②好き嫌いだけでなく、自分の健康も考えて食事を選ぶ態度を養うなどの目的があります。どちらも県内産の食材を使用しています。魚と肉では、栄養にも違いがあります。あなたはどちらを選びましたか。
25	木	ドッグパン ぎゅうにゅう くらぶた 牛乳 黒豚うどん ツナサンド マヨネーズ	鹿児島が誇る黒豚を使った「黒豚うどん」です。黒豚の特徴は、名前の通り黒い体に、六白と呼ばれる白い部分があります。鼻と4本の足先、しっぽの先の6ヶ所です。肉はやわらかく、旨みがあり、西郷隆盛も好んで食べていたそうです。季節の野菜もたっぷり入っています。
26	金	むぎ ぎゅうにゅう おやこどん 麦ごはん 牛乳 親子丼 レバーと芋のみそソースかけ	豚レバーとさつま芋を油で揚げてみその入ったソースを作り、からめてあります。レバーには「鉄」が多く含まれています。鉄が不足すると「疲れやすい」「顔色が悪い」「めまい」などの貧血の症状があらわれます。元気がモリモリ出る料理です。残さず食べてくださいね。