

令和2年度 3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	月	麦ごはん・牛乳 鶏飯の具・スープ 揚げ出し高野豆腐 一食 きざみのり	鶏飯は、中学 3年生からのアンコール献立です。奄美大島の郷土料理ですが、毎年アンコールが上がってくるほど人気のあるメニューです。県内全域に鶏飯を広めたのは「学校給食」だと言われています。給食で初めて食べておいしいと感じた人もたくさんいると思います。今日はアンコールしてくれたお兄さんお姉さんと同じように味わって食べてください。
2	火	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン風煮 パン粉 ウィナーとブロッコリーのソテー	今日はマカロニグラタン風煮です。給食では、本物のグラタンを一人一人に提供することができません。そこで、おいしさの決め手である「サクサク感」と「焼き目」を再現するためにマーガリンで炒め、こげ目をつけたパン粉をふりかけています。パン粉をかけることで一層おいしさが増しますね。
3	水	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツポンチ ひなあられ	ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形や桃の花を飾り、ひなあられやひしもちなどが準備されます。また、行事食としては「ちらしずし」や「はまぐりの潮汁」などが代表的です。給食では、ひなあられを計画しました。
4	木	紫いもパン 牛乳 五目うどん きびなごのかりかり揚げ カリフラワーのレモンあえ	きびなごは、ニシン科の小魚で体長は10cmほどです。調理しやすいことから、さまざまな料理に使われています。骨まで丸ごと食べられるため豊富な栄養を丸ごと摂取することができます。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいますので生活習慣病の改善や予防に効果があります。
5	金	わかめごはん 牛乳 豚汁 カンパチの香草パン粉焼き	今日は、カンパチの香草パン粉焼きです。カンパチは、県の事業で無償提供していただきました。味の決め手は、シーズニングスパイスとパン粉です。最近流行りの「シーズニングスパイス」とは、塩や砂糖などの調味料とスパイスやハーブがブレンドされたものです。幅広い料理に使えます。
8	月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ	「わかめ」は乾燥すると軽くなり栄養も豊富なために昔から食べられてきました。縄文時代の遺跡からも見つかっているそうです。「アルギン酸」という食物せんいが多くコレステロールや血圧の低下にも役立ちます。大人にも子どもにも食べてほしい食材です。
9	火	コッパパン 牛乳 白菜ととり肉団子のクリームシチュー さっぱりサラダ ブルーベリージャム	クリームシチューは、別名「ホワイトシチュー」と言われます。日本にビーフシチューが入ってきたのは、明治時代ですが、乳製品になじみのなかった日本に牛乳を使ったホワイトシチューが登場するのはだいぶ遅れての大正13年ごろと言われています。しかし、食べる人は、まだまだ少なく一般的には戦後の学校給食で広く普及したそうです。
10	水	麦ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりともししのナムル のりふりかけ	ナムルは、韓国で定番の家庭料理の一つです。焼肉のお供として食べることも多いのですが、ビビンバの具としてもよく使われます。もやしなどの野菜や、ぜんまいなどの山菜などを塩ゆでして調味料とごま油を和えて作ります。野菜をたっぷりと取れますので残さず食べてください。
11	木	バーガーパン 牛乳 カレーポトフ・メンチかつ・キャベツ マイティソース・中のみスライスチーズ	マイティソースは、タカ食品という会社がオールマイティに何にでも合うように、トマトケチャップとウスターソースなどを絶妙なバランスでミックスし、かつにマスタードを加えたものです。学校給食ではよく登場しています。今日は、メンチかつにかけて、パンにはさんで食べましょう。
12	金	麦ごはん 牛乳 キムチなべ 三色そばろごはんの具	辛さが魅力の「キムチなべ」は、肉や魚貝とキムチを入れて作ります。家庭でも、なべを囲むことがあると思います。給食では、かつおぶしと出し昆布で、しっかりと出しを取って作っています。スープの味も楽しんでください。

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
15	月	赤飯 牛乳 青さと豆腐のすまし汁 鶏のからあげ ブロッコリーとコーンのソテー お祝いクレープ	明日は、中学校の卒業式です。中学3年生は、学校で食べる給食が今日で最後になります。今日は、卒業をお祝いする献立です。赤飯は日本の祝いの席で昔から食べられてきた行事食です。給食センターで心をこめて作った給食を味わって食べてください。
16	火	レーズパン 牛乳 ミートスパゲティ こんにゃくサラダ	こんにゃくは、マンナンという食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいの多い食事は、善玉菌のエサとなつてその発酵を促し悪玉菌の発酵を抑えてくれます。その結果、大腸の病気を予防することとなります。また、こんにゃくは、そのほとんどが水分ですので「こんにゃく」を多くとることによって全体のエネルギー量をおさえることができます。
17	水	梅ごはん 牛乳 親子煮 サワーポメロ アーモンドカル	今日は、梅干しを刻んだものを入れたごはんです。梅の酸味成分は「クエン酸」です。クエン酸は汗の分泌を促して食欲を増進させるばかりでなく疲労回復の効果もあります。梅干しが苦手という人も細かくきざんで入れた梅ごはんならおいしく食べられるのではないのでしょうか。 また、「サワーポメロ」は、いちき串木野市産のもので、季節の味を楽しんでください。
18	木	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 中華サラダ レーズクリーム	甘酢は、酢に砂糖と塩を合わせたものですが、「南蛮づけ」や「酢豚」また、「酢めし」や「らっきょう漬け」など、いろいろな料理に使われています。食欲のない時は酢を使った料理がおすすめです。酸味が食欲を増してくれます。
19	金	麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 レバーのカレー南蛮 サワーキャベツ	レバーは、毎月のように給食の献立に登場しています。鉄やたんぱく質が豊富なため、成長期の子どもには食べてほしい食材です。給食で9年間食べ続けることにより、苦手だった人も好きになっていくようです。中学3年生のアンコール献立にもたくさんの人が選んでくれていました。
22	月	酢めし 牛乳 うすくず汁 さつまずし アセロラミルクゼリー	うすくず汁は、すまし汁に水で溶いたでんぷんでトロミをつけたものです。寒い時期には、汁が冷めにくく長い時間おいしく食べることができます。今日は鶏のささみにもでんぷんをつけてあります。ツルんとした食感を楽しみながら食べてください。
23	火	チーズパン 牛乳 カレーうどん 春巻 野菜のレモンあえ	カレーうどんは、日本で作られた料理です。日本に洋食を出す店がにぎわうようになり和食のお店は、客足が減ったそうです。そこで、危機感を感じた東京の「三朝庵」という和食のお店が1904年に「カレーうどん」をメニューとして出しました。すると、それが大人気となり今に至っています。
24	水	麦ごはん 牛乳 揚げとあさりのみそ汁 五目ひじき ヨーグルト	「あさり」には、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり含まれています。貧血防止にも役立つ食品です。進んで食べてください。さて、今日で今年度の給食も最後となりました。昨年4月に新しい給食センターがスタートしました。「おいしい学校給食」を届けるために、みんなで力を合わせてがんばりました。また、4月からみなさんの健やかな成長を願いつつ、安全でおいしい給食をめざしてがんばります。