

令和 3年度 5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
6	木	レーズンパン 牛乳 豆乳ポタージュ 鶏肉とカリフラワーのマリネ	今日のポタージュには豆乳が入っています。「豆乳」は「畑の肉」と言われる大豆からできています。体に優しい味で、あっさりしています。体を作るたんぱく質が豊富な植物性の食品です。現代の食事は、肉などの動物性たんぱく質を摂りすぎている状況です。生活習慣病の予防の為にも必須アミノ酸や良質な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。
7	金	麦ごはん 牛乳 さつましゅんかん 春雨の酢の物	「薩摩しゅんかん」は郷土料理のひとつで、豚肉とたけのこが入った煮物です。鹿児島県はたけのこの産地としても有名です。孟宗竹に始まり、こさんだけ、からだだけ、大名だけと時期を移して春の香りを伝えてくれます。たけのこには、腸の働きを活発にしてくれる食物繊維が豊富です。
10	月	麦ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚	「酢豚」は中華料理のひとつです。角切りにした豚肉を油で揚げて、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炒めてあります。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、疲れをとってくれます。
11	火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ じゃがいものベーコン煮 ひじきとナッツのサラダ	じゃがいもは「春」と「秋」の年2回、食べ頃の「旬」を迎えます。新じゃがは、皮が薄く、ホクホクしています。じゃがいもはポテトサラダやコロケ、肉じゃがなどいろいろな料理方法があります。今日はベーコン煮にしています。季節の食材を味わってみましょう。
12	水	麦ごはん 牛乳 アセロラゼリー サバカレー 茎わかめのソテー	今日のカレーには「サバ」が入っています。魚のあぶらには、中性脂肪を減らしたり、血液をさらさらにしたりするなどの効果があります。あぶらは体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ、大切な栄養素です。魚も肉もバランス良く食べるようにしましょう。
13	木	チーズパン 牛乳 ゆでとうもろこし 五目うどん いりことナッツのカミカミ和え	「五目うどん」には、ごぼう・にんじん・キャベツ・深ねぎなどの野菜が入っています。野菜には、ビタミンや食物繊維もたくさん含まれています。ビタミン類は病気を防ぐ働きがあります。食物繊維は、食べすぎを防いだり、良い菌を増やしたり体の調子を整えてくれる大事な栄養素です。
14	金	梅ごはん 牛乳 ゆで野菜 麦入り野菜スープ 鱈のパンプキン焼き	魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。名前のとおり春の魚です。給食に「さわらのパンプキン焼き」を出します。かぼちゃと白みそとマヨネーズでソースを作り、鱈にかけてカップに入れて焼いています。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。
17	月	麦ごはん 牛乳 他人丼 えびの中華炒め	給食の「麦ごはん」の麦は、大麦を半分に切ったもので、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。
18	火	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 チーズポテト	トマト煮には、たくさんの野菜が入っています。ブロッコリーも入っています。ブロッコリーは、茎、葉っぱ、根っこ、花のうち、どの部分も食べているのでしょうか？正解は花の部分です。ぶつぶつしているのは花のつぼみが沢山集まったものです。カリフラワーやふきのとうも同じ仲間です。

ひ 日にち	ようび 曜日	こんだて 献立	ひとくちメモ No 2
19	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さわにわん 沢煮椀 きびなごのレンコンのナッツがらめ	かごしまけん とくさんひん ひと からだおび ごさかな 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 あぶらあ ぜんぶた あぶら あ さら しょくもつせんい おお と こんだて す。油で揚げたので全部食べることができます。レンコンも油で揚げました。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。
20	木	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 レーズンクリーム ミートスパゲティ ナタデココ入りフルーツミックス	しょくじまえ てあら とき た もの ちよくせつ せつ つか あわだ て あら め み 食事前には、手洗いをしっかりしましょう。パンの時は、食べ物と直接さわります。石けんを使って、よく泡立て手を洗いましょう。目に見えないウ キン あわ いっしょ あら なが ゆび あいだつめ さき てくび て こう わす あら イルスやばい菌を泡と一緒に、洗い流すようにしましょう。指の間や爪の先、手首や手の甲も忘れずに洗いましょう
21	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 い なべ あおな ざっく トック入りキムチ鍋 青菜と雑穀のナムル	なべ ちようせんひろ た からくち なべりょうり な まえ とお はくさい あじ しゆたい にく とうふ やさい はい きょう キムチ鍋は朝鮮で広く食べられている辛口の鍋料理です。その名前の通り白菜キムチが味の主体で、肉や豆腐・野菜などが入っています。今日 はい ちようせん こめこ つく ようちえん ちゅうがっこう た から はトックも入っています。トックは朝鮮のもちのことで米粉で作られています。幼稚園から中学校まで食べるので、辛さは、ひかえめです。
24	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 たまご やさい とりにく や 卵と野菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き	とりにく や とりにく しお したあじ つ や くさ 「鶏肉のハーブ焼き」は、鶏肉にバジル・パセリ・にんにく・塩・こしょう・オリーブオイルで下味を付けたものを焼いたものです。ハーブは臭みを と しょくよく ま こうか きゅうしょく こ や 取ったり、食欲を増したりする効果もあります。給食センターで2250個焼きました。
25	火	ちゃ あずき ぎゅうにゅう お茶小豆ミルクパン 牛乳 カルフィッシュ クラムチャウダー パインサラダ	ちゃあずき けんないさん ちゃ ふんまつ あずき あまなっとう い ちゃ ふく むしば よぼう こうさんかさやう 「お茶小豆パン」は、県内産のお茶を粉末にしたものと小豆の甘納豆をパンに入れたものです。お茶には、カテキンが含まれていて、虫歯の予防や抗酸化作用など こうか まめ たの た に効果があります。豆も楽しみながら食べることができます。
26	水	むぎ ぎゅうにゅう そくせきづけ 麦ごはん 牛乳 即席漬 あ する かつお はらがわ や えのきと揚げのみそ汁 鰹と腹皮のかば焼き	め あおば やま はつ く いまごろ きせつ よ かつ えんぎ さかな いわ せき 「目に青菜 山ほととぎす 初がつお」の句は、今頃の季節を詠んだものです。かつおは「勝つ」縁起のいい魚とされてお祝いの席などで「かつ ぶし さかな びー びー おお ふく とく ちあ てつぶん おお ふく きょう や お節」をおくったりする魚です。ビタミンB1、B2を多く含んでいて、特に血合いには鉄分が多く含まれています。今日のはかば焼きにしてあります。
27	木	ぎゅうにゅう あんにんふう ドッグパン 牛乳 フルーツ杏仁風プリン ほうとう ツナサンド マヨネーズ	たけだしんげん ゆうめい やまなしけん きょうどりょうり こむぎこ ね き ふと みじかめん やさい にこ 「ほうとう」は武田信玄で有名な山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り、ざっくりと切った太くて短い麺をかぼちゃなどの野菜と煮込んだもので あじ しょうゆあじ きゅうしょく しょうゆあじ す。みそ味や醤油味がありますが、給食ではあっさりとした醤油味です。
28	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しん に やさい あ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のピーナツ和え	しょくじ た おお いのち こめ にく やさい くだもの すべ い いのち いちど 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 ひと とく ひつよう ほっかいどうさん はい た つく ひと いちばん うれ 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。
31	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 とうふ ちゅうかに げんき で 豆腐の中華煮 元気の出るレバー	げんき で とりきも はい とりきも てつ ほうふ てつ からだ さんそ はこ 「元気の出るレバー」には「鶏肝」が入っています。鶏肝は鉄が豊富です。鉄は体のすみずみまで酸素を運んでくれるのでスタミナのもとになります。スポーツをする ひと とく ひつよう ほっかいどうさん はい た 人は特に必要です。北海道産のじゃがいもが入っています。しっかり食べてくださいね。