

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
1	火	ミルクパン・牛乳 中華コーンスープ いわしとひじきのハンバーグ・キャベツ マイティソース	鶏卵は、価格が安定して幅広い料理に使えます。ビタミンCと食物せんい以外ほとんどの栄養成分をバランスよく含む栄養豊かな食品です。購入したら、とがった方を下に冷蔵保存すると鮮度が長持ちします。
2	水	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし タレつき肉団子・なます	高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温熟成させ、その後乾燥させた保存食品です。100%豆腐でできています。乾燥したスポンジ状ですので使用する時は、水戻しをして調味料を煮含めます。給食でもよく使われる食材です。カルシウムや鉄分を豊富に含んでいます。
3	木	パターパン 牛乳 ビーフピーズ シューシーフルーツ アーモンドいりこ	ビーフピーズの中に入っている豆は「大豆」です。大豆は、たんぱく質を豊富に含み、しかも肉よりも脂質が少なく低エネルギーですから子どもにも大人にも食べてほしい食品です。「畑の肉」と呼ばれたりもします。かみごたえがあるので、よくかんで食べてください。
4	金	酢めし 牛乳 魚そうめん汁 ちらしずしの具・アセロラミルクゼリー	魚そうめんは、魚のすり身を使い、そうめん状に絞り出したものです。たんぱく質を豊富に含んでいます。汁ものの椀種としてよく使用されますが、今日は油あげや野菜と一緒にしょうゆ味で仕上げました。ちらしずしと一緒に食べてください。
7	月	麦ごはん 牛乳 親子どん おしんこあえ	おしんことは、漬け物のことです。漬け物を和え物に入れると食感と味のアクセントになります。今日は、キャベツ・きゅうり・にんじんと一緒に和えてあります。この一品で約60gの野菜をとることができます。野菜はからだに良い食品です。残さず食べましょう。
8	火	黒砂糖パン 牛乳 皿うどん(揚げチャーメン) しゅうまい・プロッコリー タレ	しゅうまいは、中華料理の点心の一つです。点心とは、中華の軽食の総称で食事と食事の間に少量を食べる日本の間食のようなものです。他にもぎょうざや、春巻き、ごま団子、ちまきなどがあります。しゅうまいは、ぶたひき肉を小麦粉で作った皮で包み、蒸したものが一般的です。
9	水	麦ごはん 牛乳 さつま汁 かんぱちの揚げ煮 ゆかりあえ	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。江戸時代の日本では基本的に肉食の習慣はありませんでしたが、例外的に鹿児島県だけは肉食をしていたそうです。明治時代になると政府は肉食を奨励しその頃、肉入りの味噌汁は「さつま汁」の名称と呼ばれたそうです。
10	木	ドックパン 牛乳 クラムチャウダー ポークフランク キャベツ 一食ケチャップ	クラムチャウダーは二枚貝を具とした煮込み料理のことです。今日は「あさり」が入っています。「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。すすんで食べてください。
11	金	麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 五目ひじき さくらんぼゼリー	今日のデザートは、国産のさくらんぼ果汁が入ったゼリーです。日本では、山形県で全国の収穫の7割を占めています。一般的には「初夏の味覚」であり、「さくらんぼ」は夏の季語です。高価なので「赤い宝石」とも呼ばれるそうです。一番人気は甘味と酸味のバランスがよい「佐藤錦」という品種です。
14	月	麦ごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 菜わかめのごま酢あえ のりふりかけ	切り干し大根は秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして広げて天日干ししたものです。寒さが厳しいほど良質な製品になります。出し汁でしっかり煮含めてありますので、残さず食べてください。

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
15	火	チーズパン 牛乳 山菜うどん・きびなごのかりかり揚げ サワーキャベツ	今日のきびなごは、鹿児島県産のものを阿久根市の工場で加工したものです。 主な産地は、鹿児島県です。日本有数のきびなごの産地として知られ全国の水揚げ量の約20%ほどを占めています。 カルシウムを多くとるために頭も骨も丸ごと全部食べましょう。
16	水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンバ	わかめは、三陸わかめ・鳴門わかめ・出雲わかめなどが有名ですが、日本の海岸のほとんどの場所に分布しています。特有のぬめりは、食物繊維の「アルギン酸」で、血圧やコレステロールを下げる働きがあります。すすんで食べましょう。
17	木	ミルクパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 冷やし中華風サラダ・和風ドレッシング	甘酢は、酢に砂糖と塩を合わせたものですが、今日の甘酢炒め以外にも「南蛮つけ」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です。酸味が食欲を増してくれまます。
18	金	麦ごはん 牛乳 とうふのくず汁 いわしのかば焼き・やさいのナムル	日本で「いわし」と言えばニシン科のマイワシとウルメイワシ、カタクチイワシ科のカタクチイワシの計3種を指します。 今日は、開きにしたいわしに、片栗粉をつけて油で揚げ、甘辛いたれをかけました。ごはんと一緒に食べてください。
21	月	麦ごはん 牛乳 中華つくねスープ 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、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。昨年度の中学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ました。
22	火	サンドパン 牛乳 ミネストローネ・白身魚フライ キャベツ・タルタルソース スライスチーズ(中学校のみ)	今日の白身魚フライは「ホキ」という魚です。「ホキ」は、速く南半球、ニュージーランドを中心に深海600m位までを生息域としています。のり弁の魚フライは「ほき」がよく使用されています。くせがなくおいしい魚なので、ごはんにもパンにもよく合います。今日はパンにはさんで食べましょう。
23	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー・花菜サラダ ごまドレッシング・ヨーグルト	ヨーグルトは牛ややぎのお乳に、乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品の一つです。ヨーグルトの上にはたまっている上澄みは、乳清です。英語では、ホエイと言います。栄養をたっぷり含んでいますのでヨーグルトと一緒に飲んでください。
24	木	レーズンパン 牛乳 シーフードスパゲティ ポパイソテー	干しぶどうは「ドライフルーツ」の一種です。乾燥しているために、ぶどうの甘みや風味また、各種の栄養が凝縮されています。乾燥することで保存性も高まり輸送もしやすくなります。乾燥させるということは、食品加工の一形態でもあります。苦手だという人もいますが慣れればきっとおいしく感じられると思います。
25	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが・リャンパンシーチン しそ味ひじき	肉じゃがには「じゃがいも」が使われています。じゃがいもの主成分は「でんぷん」ですが、次に多いのは意外にも「ビタミンC」です。じゃがいものビタミンCはデンプン粒に包み込まれているために流出しにくく加熱しても壊れにくいという特徴があります。芽のところや緑色になっている部分には毒性のある「ソラニン」という物質が含まれていますので、取り除いて調理しましょう。
28	月	麦ごはん 牛乳 揚げとあさりのみそ汁 高菜そぼろごはんの具	あさり貝の模様をよく見たことがありますか？ 模様のはっきりとしていて重みがあるものは品がよいと言われています。また、殻がふくらしているものは身も太っているそうです。あさりを選ぶ際の参考にしてください。
29	火	コッペパン 牛乳 ポトフ・チリコンカン パティキャラメル	「チリコンカン」には、大豆が入っています。大豆などの「豆類」は学校給食の献立によく登場する食材です。学校給食では「栄養価の基準」とは別に「食品構成の目標値」も定められています。豆類の目標値は高くなっているため工夫しながら献立に取り入れています。残さず食べてください。
30	水	麦ごはん 牛乳 えび団子スープ・チキンライス みかん果汁	えび団子は、えびのすり身に鶏卵やでんぷんなどのつなぎを加えて練り、丸く形を整えたものです。今日は肉や野菜と一緒にスープの具として使用しました。えびのだしが良く出ていて、おいしく仕上がっています。残さず食べてください。