

令和3年度 7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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
1	木	チーズパン 牛乳 親子うどん ぎょうざ ゆかりあえ	おやこ おやこ おな にく はい りょうしつ しつ おお ふく 親子うどんは、親子どんと同じくとり肉とたまごが入ったうどんです。たまごには、良質なたんぱく質が多く含まれて います。わたしたちの体に必要なたんぱく質を必須アミノ酸といいますが、たまごには、すべての必須アミノ酸が含ま れています。
2	金	むぎ 麦ごはん い どうふ 炒り豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくあ 五目和え のりふりかけ	とうふは、大豆から作られています。大豆は、「畑の肉」といわれるくらい良質のたんぱく質を含んでいます。また、 かこう だいず しょうか 加工することで大豆そのものより消化がよくなります。
5	月	わかめごはん 牛乳 小松菜とあさりのみそ汁 にがうりとかつおのあげがらめ みかん果汁	にがうりは、ゴーヤやレイシとも呼ばれる野菜です。にがうりの苦みはモモルデシンとよばれる物質で胃液の分泌 をうながし食欲を増進させるほか、肝臓の機能を高めてくれます。また、血糖値を下げるなどの効果も期待できます。
6	火	コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ ゴマドレッシングサラダ マーシャルピンズ	パンプキンポタージュには、いちき串木野市の味平かぼちゃのペーストを使用しています。かぼちゃには、カロテンや ビタミンEが含まれています。ビタミンEにはホルモン調整 機能があり、血行をよくしてくれるため肩こりや更年期障害の 症状を 改善してくれる働きがあります。
7	水	むぎ 麦ごはん なが ほし 流れ星スープ ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ丼の具 あま がわ 天の川ゼリー	今日は、7月7日の七夕です。七夕は、五節句のひとつで季節の境目を表します。中国から伝わった織 姫 伝 説 などから笹に願い事をかいてお願いする行事が生まれました。みなさんは、どんなお願いごとをしますか？
8	木	ミルクパン 牛乳 ポークピンズ フルーツポンチ	ポークピンズは、アメリカ南部のカウボーイ料理のひとつです。レッドキドニーやひよこ豆、大豆など様々な豆が入っ ています。豆は栄養価が高く、保存がきくので貴重な食材のひとつです。豚肉と煮込んだ豆の美味しさを味わってく ださい。
9	金	むぎ 麦ごはん なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風サラダ	かぼちゃやナス、トマトやピーマン、枝豆などの夏野菜がたくさん入ったカレーです。夏野菜にはカリウムが多く含 まれるので利尿 作用によって体内の熱を外にだして体を 冷やしてくれる働きがあります。
12	月	むぎ 麦ごはん かんばちのピリ辛ソースあえ もやしときゃべつのレモン和え	鹿児島県は、かんばちの養殖がさかんな県です。出荷量も日本一です。垂水や長島など県内の様々な場所で養 殖されています。今年度も生産者を応援するために、県の漁業 組合から無償 提供がありました。おいしいかんばち を味わってください。
13	火	バーガーパン 牛乳 野菜のスープ煮 ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ	チーズは、乳製品です。牛乳から作られたチーズが一般的ですが、水牛や 羊・ やぎ・ヤクなどの乳から作られた チーズもあります。カルシウムが多く含まれる食品のひとつです。

令和3年度 7月献立ひとくちメモ②

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	献立	ひとくちメモ
14	水	むぎ ぎゆうにゆう ちゆうかふう 麦ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ホイコーロー セレクトデザート	まわ なべ にく かんじ か ちゆうごくしせんりょうり ちゆうごく かわ ホイコーローは回る鍋の肉という漢字を書きます。中国の四川料理のひとつです。中国のホイコーローは、皮つ ぶたにく かたまり む うすぎ は の豚肉の塊をゆでるか、蒸すかしてから薄切りにして、葉ニンニクとトウバンジャンで炒めた辛いものです。日本 では、テンメンジャンという甘辛みそでキャベツと炒めた料理になっています。
15	木	ぎゆうにゆう レーズンパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ そう ほうれん草とコーンのソテー	なつやさい せいぶん ふく こうさんかさよう トマトは、夏野菜のひとつです。トマトには、リコピンといわれる成分が含まれています。リコピンは、抗酸化作用 どうみやくこうか よぼう はたら があり、がんや動脈 硬化を予防する働きがあります。
16	金	むぎ ぎゆうにゆう ぶたじる 麦ごはん 牛乳 豚汁 て や にしよく さばの照り焼き 二色なます	えいようか たか さかな おお ふく さばは、栄養価の高い魚のひとつです。さばには、エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンが多く含まれ あくだま ちゆうせいし ぼう へ はたら ぜんだま ふ どうみやくこう 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる働きがあります。また、善玉コレステロールを増やして、動脈 硬 か よぼう のうそちゆう せいかつ しゆうかんびよう からだまも はたら 化の予防や脳卒中などの生活 習慣 病から体を守る働きをしてくれます。
19	月	むぎ ぎゆうにゆう にくだんご とうがん 麦ごはん 牛乳 肉団子と冬瓜のスープ ドライカレー	とうがん ふゆ かんじ うり か か やさい ふゆ か なつやさい おお ふく 冬瓜は、冬という漢字に瓜と書くウリ科の野菜です。冬と書きますが、夏野菜のひとつです。カリウムを多く含むた たいない ねつ そと はたら め、体内の熱を外にだしてくれる働きがあります。
20	火	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 ラビオリスープ にく とり肉のレモンソースかけ ポイルブロッコリー	きょう がつき きゆうしよく しゅうりょう あした なつやす せいちょうなつやす なつ 今日で1学期の給食は 終了です。明日から夏休みになります。でも、みなさんの成長に夏休みはありません。夏 やす きそくただ せいかつ しよくじ げんき がつき げんき きゆうしよく 休みも規則正しい生活をして、バランスのよい食事で元気にすごしましょう。そして、2学期、また元気に給食をたべ ることができるようにしましょう。