

1	水	コーンライス・牛乳 ジュリアンスープ カンパチのトマトマリネ	たまねぎは、皮の色や大きさに黄色たまねぎや白たまねぎがあり、スーパー等で売られているのは主に黄たまねぎです。春に収穫して約1ヶ月間乾燥させて貯蔵したものが、ほぼ一年中出回っています。今日はスープにもチキンライスにも入っています。今日から2学期ですね。給食を食べて元気に過ごしましょう。
2	木	バーガーパン・牛乳 ビーンズカレースープ メンチカツ・キャベツ・ケチャップ	メンチカツは、日本発祥の洋食です。ぶた肉や牛肉のひき肉に玉ネギのみじん切り・塩・こしょうなどを混ぜ、練ってから衣を付け油で揚げたものです。ハンバーグを揚げるようなとても手のかかる料理です。今日はパンにはさんで食べてください。
3	金	麦ごはん・牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	卵料理の仕上げは、火加減が大切です。ふわふわに仕上げるためには、沸騰した中に少しずつ加えていくことがポイントです。また、かたくり粉でとろみを付けた中に入れるとよりふわふわになります。家でも作ってみてくださいね。
6	月	むぎ麦ごはん・牛乳 とんじる たかな豚汁・高菜そぼろごはんの具 ぶどうゼリー	国産の高菜は主に九州地方で作られています。特に福岡県筑豊地方や熊本県の阿蘇地方が主な産地です。大きなものでは60cmにもなります。漬け物として加工されるものがほとんどですが、その漬け物を炒め物の具材にしたりごはんを包んで高菜のおにぎりにしたりと、さまざまな料理に使用されます。
7	火	バターパン・牛乳 ナスとトマトのスパゲティ ジュシーフルーツ	トマトには、甘味と酸味がありこれらの特徴をいかして、生やサラダばかりでなく煮込みやスープなど、いろいろな料理に使われます。トマトは、今では、1年中店に出ています。夏の太陽をあびたもののおいしいと言われます。今日はパスタに使用しました。
8	水	むぎ麦ごはん・牛乳 けいはん鶏飯・厚揚げのそぼろみそかけ きざみのり	鶏飯は、奄美大島北部を中心にして作られてきた郷土料理です。昔は多くの家庭でにわとりを飼っていたので、祝い事や来客のもてなし用のごちそうとして、この料理が作られました。給食ではアレンジしていますが、本場では色とりどりの具をそれぞれに飾り、熱々のスープをかけていただきます。味わって食べましょう。
9	木	きょうミルクパン・牛乳 ふにマカロニグラタン風煮・パン粉 ひじきとナッツのサラダ	今日のサラダに入っているひじきの種類には、葉の部分の「芽ひじき」や茎の部分の「長ひじき」などがあります。骨や歯を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。
10	金	むぎ麦ごはん・牛乳 サンラータン 焼き肉丼の具	サンラータンは、お酢の酸味、ラー油やこしょうの辛みと香味を生かした酢っぱ辛いスープです。中華料理の一種で、日本では食べ慣れない味ですが暑さが厳しく食欲がわかない時期にはぴったりの味です。味わって食べてください。
13	月	す酢めし・牛乳 あげとあさりのみそ汁 あき秋のちらしずしの具・ねったぼ	「ねったぼ」は、さつまいももちを使った鹿児島島の郷土菓子です。さつまいもを乱切りにして蒸し、その上にもちをのせ柔らかくならすりこぎでつき、適当な大きさに丸めてきな粉をまぶします。「ねったぼ」とは、練ったぼもちとか、作る時に「ぼった、ぼった」と練ってつくところから、その名が付いたともいわれます。今日は素朴な郷土のお菓子を味わってください。

令和3年度9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

14	火	コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳 大豆のミートソース 茎わかめのごま酢あえ	成長期の子供のあごは、しっかりと使うことで大きく発達して丈夫に育ちます。よくかむと体によいことがたくさんあります。今日は、大豆や茎わかめを使った「カミカミメニュー」です。しっかりとよくかんで食べましょう。
15	水	麦ごはん・牛乳 秋なすカレー・さっぱりサラダ	秋なすは昼と夜の寒暖差が大きくなる時期に成長・収穫されるためにみずみずしく育ち種も少ないことが特徴です。「夏なす」に比べて味もおいしくなります。今日はその秋なすをふんだんに使用したカレーです。残さず食べてください。
16	木	黒砂糖パン・牛乳・五目うどん きびなごのポテトフライ こんにゃくのカラーマリネ	きびなごは、鹿児島県でよくとれる魚です。いちき串木野市の近くでは甑島近海でよくとれます。きびなごのように、「頭ごと骨ごと食べる小魚」を食べることによりカルシウムを多くとることができます。よくかんで残さず食べましょう。
17	金	ゆかりごはん・牛乳・親子煮 きゅうりともやしのマリネ	縁のあるもの「ゆかり」あるものとして、万葉集の中で、むらさき草が歌われています。「ゆかり」という商標は三島食品が昭和35年に特許庁に申請して特許を得たものです。「赤しそ」を使った料理に「ゆかり」の名が付くようになったのはそれ以降のことです。
21	火	バターパン・牛乳・八宝菜 お月見団子・ジョア	今日は、十五夜です。十五夜には、団子や季節の味覚であるさつま芋や里芋、栗などをお供えします。今年も白玉餅に甘辛いたれをからめた「お月見団子」を計画しました。味わって食べてください。
22	水	麦ごはん・牛乳・豆腐のくず汁 カンパチの甘辛揚げ・なます	とうふは、始めに中国で作られ、日本へは平安時代に仏教とともに伝わったとされています。当時「おかべ」と呼ばれていました。これは表面が壁に似ていたからだそうです。今日はつぶしてくず汁に入れました。とうふの風味を味わってください。
24	金	麦ごはん・牛乳・うすくず汁 レバーのカレー南蛮・カリフラワーのレモンあえ	桜島どりのレバーを油で揚げ、くさみを取るために、カレー粉入りの南蛮ダレで仕上げました。南蛮ダレとは酢と砂糖を使った甘酢っぱいたれのことで、レバーには、鉄分が多く含まれているので成長期のからだ作りや貧血の防止に最適な食品です。
27	月	麦ごはん・牛乳 中華コーンスープ・ぎょうざ ぶたキムチごはんの具	キムチは、野菜を塩漬けにしてから大きなかめに入れ、魚の塩辛やアワビ、タコなどの乾物とうがらし、ねぎ、しょうが、にんにくなどの香辛料、りんご、なしなどのくだものと一緒に漬け込んだものです。そのまま食べるだけでなく今日のキムチごはんのように具材の一つとしても使われます。
28	火	バーガーパン・牛乳 秋の味覚シチュー・ミートハンバーグ キャベツ・マイティソース	キャベツの原産地は、ヨーロッパ南部です。その昔、ギリシャのローマでは、胃腸の調子を整える薬草として食べられていました。日本では明治初期に栽培されるようになり、現在では、日本中で栽培されています。給食でも添え野菜としてビタミンCの摂取のためによく登場します。
29	水	麦ごはん・牛乳・かぼちゃのそぼろ煮 海藻サラダ・しそ味ひじき	かぼちゃのそぼろ煮はかぼちゃに「あん」がからんだものでごはんが進むおかずの一つとして人気のある献立です。かぼちゃは16世紀にポルトガル船に乗って日本に伝わりましたが、寄港地のカンボジアからもたらされた野菜として「かぼちゃ」と名がつけました。
30	木	コッペパン・牛乳・ピリ辛フォー 春巻・野菜のレモンあえ レーズンクリーム	フォーはベトナムのめん料理です。小麦粉ではなく「米粉」から作られているため、めん類の中でも軽めに食べることができます。平たく伸ばしているため、こしがあるのにスープがらみが良いことが特徴のおいしいめん料理です。