

令和3年度11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

1	月	むぎ 麦ごはん・牛乳 ちゅうか 中華 どんの具 ・ 五目あえ	ごもく あじ とくちょう つ しょっかん あじ つ かごしまけん みなみきゅうしゅうちほう でんとうてき つ もの つ 五目あえの味 の特徴 は、つぼ漬けの食感 と味 です。つぼ漬けは鹿児島県の南九州 地方の伝統的な漬物 です。つぼ漬けは、その のまま食べてもおいしいのですが、細かく切って薬味として使われることもあります。甘辛い味付けが食 のすずむ一品 です。
2	火	バターパン・牛乳 ちやあほ一つあい 炒合菜 だいがく 大学いも	かごしまけん せいさんりょう ぜんこく い おお ぶん しょうちゅう げんりょう つか あま 鹿児島県は、さつまいもの生産量 が全国 1位です。その多くがでん粉 や焼酎 の原料として使われています。また、甘みを 活かして、いろいろな料理 やお菓子にも利用されています。今日は、県内産のさつまいもを素揚げにし、大学いもにしました。リク エスト献立 にも上がる人気メニューです。
4	木	チーズパン・牛乳 シーフードスパゲティ わかめサラダ・ももゼリー	あさりには、うま味成分 のコハク酸 が多く含まれていて、おいしいだしが出ます。鉄分 ・マグネシウム・リン・カルシウムなどを多く 含む、貧血 の予防に効果的 です。特に成長期 の子どもたちには食べてほしい食材 です。今日はスパゲティの中 に入っています。
5	金	あおな 青菜しらすごはん・牛乳 だんごしる か 団子汁 ・変わりきんぴら	にほんしょく ひと ぎ やさい さとう あまから いた とく つか きんぴらは、日本食 のそうざいの一つです。せん切りにした野菜を砂糖としょうゆで甘辛く炒めたものです。特にごぼうを使った「き んぴらごぼう」が一般的 ですが、にんじんやれんこんなどでも作られます。今日は甘辛くしたものにカレー粉を加えました。
8	月	むぎ 麦ごはん・牛乳・くろしおふりかけ えのきと里芋のみそ汁 ・野菜 のレモンあえ レバーのオーロラソースあえ	くしきのし がっこうきゅうしょく とうじょう せいちょうき ひつよう てつぶん ほうふ ふく こうりつてき いちき串木野市の学校 給食 には「レバー」がよく登場 します。なぜかという、成長期 に必要 な鉄分 を豊富に含み効率的 に吸収 されるためです。今日使用しているのは、鹿児島県大隅 地方で育てられている「桜島 どり」のレバーです。
9	火	レーズンパン・牛乳・親子うどん さかな いそふうみ 魚 とポテトの磯 風味 アセロラミルクゼリー	しょうか いちょう やわ とき びょうき とき しょくじ てき きょう はくさい ふか うどんは消化がよいので、胃腸 が弱っている時 や、病気 の時の食事 としても適しています。今日は、白菜 や深ネギなどといっし よに親子うどんにしました。残さず食べましょう。親子と名の付く 献立 名は、とり肉 とたまごをいっしょに使用した時 に使われます。
10	水	むぎ 麦ごはん・牛乳 なべ ちゃんこ鍋 さんしょく 三色 そぼろごはんの具	たまご しつ おうさま い しつ よ しつ おお ふく しょくひん えー 卵 は、「たんぱく質 の王様 」と言われるように質 の良いたんぱく質 が多く含まれる食品 です。たんぱく質 のほかにもビタミンA , びーわん びーつー だいいー てつ おお まいにち こ た しょくひん きょう さんしょく なか B1 , B2 , D , E , カルシウム, 鉄 なども多いので毎日 1個は食べてほしい食品 です。今日は「三色 そぼろごはん」の中 に入っています。
11	木	コッペパン・牛乳・レーズンクリーム にく はくさい に とり肉 と白菜 のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	ねん がっこうきゅうしょく しゅしょく い しゅりゅう 1980年 ごろまでは学校 給食 の主食 と言えばコッペパンが主流 でした。ごはんが学校 給食 に提供 されるようにな ったのは1980年 以降となります。今では、パンとごはんの 両方があります。また、パンの種類も多くあります。作ってくださる方 に 感謝 して食べましょう。
12	金	むぎ 麦ごはん・牛乳 おでん・ぶたみそ・味つけのり	かごしま きょうどりりょうり ほぞんしょく じょうびしょく むかし かにい つく しはんひん おお だまわ ぶたみそは、鹿児島島の郷土 料理 です。保存食 ・常備食 として昔 から家庭でもよく作られてきました。また市販品 も多く出回って いるため手軽に購入 でき県外 へのお土産 としても人気があります。
15	月	す 酢めし・牛乳・えび団子スープ ぐ ちらしずしの具	ちい き ぐ すめし ま そうしゅう かごしま きょうどりりょうり むかし た 「ちらしずし」とは、小さく切った具を酢飯に混ぜたものの総称 です。鹿児島島の郷土 料理 として昔 から食べられてきたものに「さ つますもじ」がありますが、これは酢の代わりに地酒を使っていることが特徴 となっています。

16	火	バーガーパン・牛乳 ポトフ・チキンかつ・キャベツ マイティソース	いちき串木野市の給食用パンは、薩摩川内市の南洲パンさんが作ってくださいます。みなさんに、当日焼きの美味しいパンを食べてほしいと夜中の12時から作業に取りかかっています。今日のバーガーパンも人気のパンです。一個一個ていねいにカットされていますね。感謝して残さず食べましょう。
17	水	むぎ 麦ごはん・牛乳・ヨーグルト ビーンズカレー キャベツとコーンのソテー	カレーといえば、インドが連想されますが、インドには「カレー粉」というものはなく、各家庭で、とうがらしやターメリック、クミンなどの数十種類さまざまな香辛料を配合して料理に使っています。使われている香辛料は、漢方薬にもなるものなので体によい効果があります。食欲増進効果もその一つです。
18	木	むらさきいも 紫芋パン・牛乳・ほうとう くき 茎わかめのソテー	ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。小麦粉をねり、ざつくりと切っためんをかぼちゃや大根、小松菜などの野菜といっしょにみそ味で煮込んだ料理です。
19	金	むぎ 麦ごはん・牛乳・ひじきのり さつま汁・ホキのみみじ焼き	秋のもみじにちなんで「ホキ」にかけるソースには、オレンジ色のにんじんペーストを使用しました。深まる秋の気配を感じながらさつま汁といっしょに食べてください。
22	月	むぎ 麦ごはん・牛乳 シャーレン豆腐 シャキシャキそぼろ丼の具	シャーレン豆腐は、エビと豆腐の八宝菜に似た料理です。にんじん、たまねぎ、白菜、たけのこ、チンゲン菜、きくらげなど野菜がたっぷりです。材料を炒めて煮たあと、最後にでんぷんでとろみをつけてあります。とろみをつけることで料理がさめにくくなります。
24	水	むぎ 麦ごはん・牛乳 かぼちゃのそぼ煮 ちりめんとコーンのふりかけ	いちき串木野市産のしらすぼしを使ったふりかけです。しらすは、いわしの稚魚のことです。たんぱく質、リン、カルシウム、鉄、ビタミンB2ともに多く、姿は小さいですが栄養価の高い食品です。本日使用した24kgの「しらす干し」は、全て地元漁協から無償提供していただいたものです。感謝して残さず食べましょう。
25	木	こくとう 黒糖パン・牛乳 タイピーエン・しゅうまい カリフラワーのレモンあえ	タイピーエンは中国福建省の郷土料理ですが、今から120年ほど前に九州に伝わり、熊本県で定着した料理です。野菜と春雨が入っているため栄養は豊富ですがヘルシーな味のため日本人にも好まれる料理となっています。
26	金	むぎ 麦ごはん・牛乳 すきやき・きびなごのかりかり揚げ	すきやきは日本人がよく食べる料理のひとつです。江戸時代に、鷹や鴨・カモシカの肉をタレに漬け込み、使い古したスキの上で焼いたところからついた名前です。給食のすきやきには、ぎゅうにくほかに焼き豆腐や白菜・大豆もやし・えのきたけなどが入っています。
29	月	むぎ 麦ごはん・牛乳 じゃーじゃん豆腐 家常豆腐 くるみとじゃこの佃煮	じゃことは「小さい魚」の総称で、きびなごやいりこ・しらすぼしなどを指します。その全てが骨ごと頭ごと食べられるために、栄養的にはカルシウムを多く含みます。今日はいりこを使用しています。ごはんといっしょに食べてください。
30	火	バーガーパン・牛乳 ポークビーンズ ナゲットのバーベキューソース・キャベツ	給食の牛乳は、鹿児島県内の牧場から集められた原乳を、薩摩川内市にある工場で殺菌、検査をした後にパック詰めして学校に届けられています。骨の成長に欠かせない「カルシウム」を多く含みますので、家庭でも牛乳を飲みましょう。