

令和3年度 2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	火	レーズンパン 牛乳 ポトフ オムレツのトマトソースかけ	オムレツには、卵が使われています。卵の殻の色が赤玉と白玉があるのを知っていますか？この殻の色の違いは、鶏の品種の違いです。卵の黄身の色の違いは、鶏のえさで違うといわれています。日本人が卵を食べるようになったのは安土桃山時代といわれています。
2	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー はなはな 花花サラダ ばいせん 焙煎ゴマドレッシング	花花サラダの花は花野菜であるブロッコリーとカリフラワーを表しています。もともとは、きやべつの仲間です。ブロッコリーは、カリフラワーの原型です。日本には、明治時代の初期にカリフラワーとブロッコリーと一緒に伝わってきたといわれています。ブロッコリーには、がんを予防する成分が含まれています。
3	木	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー はるま 春巻 りんかけ大豆	今日は、節分です。節分は、季節と季節の変わり目を示します。日本では春を1年の始まりとしての特に大切にしています。豆まきは、魔物の「ま」と滅するの「め」を表すことができるので「豆」を食べたり、まくことで1年の無病息災を願う行事を行うようになったそうです。
4	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 こんさい 根菜のみそ汁 しる いわしの生姜煮 しょうがに こはく 紅白なます	根菜のみそ汁の中に入っている里芋は、子芋がたくさんできることから子孫繁栄を表す縁起の良い食べ物です。里芋は、食物繊維を多く含み、ほかの芋と比べてカロリーが低いのが特徴です。皮をむくときにかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムによる刺激のためです。
7	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 じる から びり辛みそごはんの具	びり辛みそごはんの具には、テンメンジャンという中国の調味料が入っています。小麦粉に麴と塩水を加えて発酵させた甘みの強い中国 独特の味噌です。「テン」は「甘い」「メン」は「小麦粉」「ジャン」は「みそ」を表しています。
8	火	こくとう 黒糖パン 牛乳 もり 森のシチュー ぎゅうにゆう ゴマドレッシングサラダ	サラダのドレッシングに使われているごまは、脂質を多く含んだ食べ物です。ビタミンB1やビタミンB2も 多く入っています。抗酸化性のセサミンなどを含んでいて、肝臓の機能を助けしてくれる働きをします。ごま、すりごま、ねりごまと形を 変えたごまがたくさん入っているので風味の違いも感じてくださいね。
9	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 あ 揚げとあさりのみそ汁 きり きびなごのいらだれかけ そくせきづ 即席 漬け	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。たんぱく質を含みますが、給食のように骨ごと食べるとカルシウムも多くとれます。カルシウムの吸収を 助けてくれるビタミンDも含んでいます。脂質には、頭の働きをよくしてくれるエイコサペンタエンサンとドコサヘキサエンサンを含んでいます。
10	木	コッペパン 牛乳 ポークピンズ フルーツポンチ レーズンクリーム	コッペパンは、小麦粉とマーガリン、脱脂粉乳にイーストを加えて、砂糖と塩で味をつけたパンです。断面は丸く、底が平らでほそなが ぼうじよう 細長い棒状にしたパンです。フランス語で切られたを意味する「クープ」や焼き上げる前に生地に入れる切り目(クープ)から名付られたともいわれています。
14	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ぎゅうりともしのナムル	麻婆豆腐には、豆板醤という中国の調味料が入っています。そらまめを発酵させて皮をむき、麴や食塩と共に発酵させたものを豆板醤といい、辛い唐辛子を加えたものは豆板 辣 醤というそうです。中国の四川で200年以上 前から使われている調味料です。

令和3年度 2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
15	火	チョコチップミルクパン 牛乳 ごもく 五目うどん ぎょうざ ゆかり和え	チョコチップミルクパンは、 <small>ちゅうがくねんせい</small> 中学3年生のアンコール <small>こんだて</small> 献立の上位に入っていた献立です。チョコレート <small>げんりょう</small> の原料はカカオです。 紀元前2000年ごろ中央アメリカのアメリカ先住民によって栽培が始められたそうです。昔は、 <small>きげんぜん</small> 薬や貨幣として扱われてい <small>ねん</small> たそうですが、ヨーロッパで砂糖を入れるようになってから、 <small>きょうい</small> 嗜好品へと変わっていったそうです。
16	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 わふう おでん 和風サラダ のりふりかけ	おでんは、日本の煮物料理のひとつです。具材や味、つけだれなど各地で様々な形がある料理のひとつです。「おでん」 <small>もともと</small> は元々、田楽を意味する女房 言葉です。田楽は室町 時代の料理で、種を串でさして焼いた「焼き田楽」と種をゆでる「煮込 <small>でんがく</small> み田楽」があり、江戸時代に「煮込み田楽」を「おでん」と呼ぶようになったといわれています。
17	木	ナン 牛乳 文字マカロニスー ドライカレー ヨーグルト	ナンは、インドやパキスタンなど食べられているパンのひとつです。国や地域によって形が異なります。多くは丸型や楕円型 <small>おお</small> をしています。大きなずく型をしたナンの形は日本独特のもので、小麦粉に塩・水・イーストを加えて作られています。
18	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 しめじと揚げのみそ汁 とり 鶏レバーのガーリック揚げ もやしのレモン和え	しめじは、本来は「ほんしめじ」を指しますが、市販されているほとんどが「ぶなしめじ」です。「かおりまつたけ、味しめじ」とい <small>ほんらい</small> われるくらいうまみを含んでいます。ビタミンB2やナイアシン、 <small>おお</small> パンテノ酸、鉄を含んでいます。特に食物 繊維が豊富に入っ <small>がた</small> ています。
21	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが 五目和え ひじきのり	五目和えに入っている「つぼづけ」は、干し大根を刻んでしょうゆづけにしたものです。鹿児島県をはじめとした南 九州の <small>ごもく あ</small> 伝統的な漬物です。別名、山川 漬けとも呼ばれています。本来、つぼで漬けていたのをつぼ漬けと呼ばれています。菌ごた <small>はい</small> えを味わってください。
22	火	ミルクパン 牛乳 ふう マカロニグラタン風 煮 パン粉 ひじきとナッツのサラダ	サラダに入っているナッツはアーモンドです。アメリカのカリフォルニア州やスペイン、オーストリアなどから輸入されてきます。 <small>いー</small> ビタミンEやビタミンB2、 <small>びーつー</small> 食物 繊維を多く含みます。中でも脂質を多く含んでいて、65%がオレイン酸です。オレイン酸は悪玉コ <small>おお ふく</small> レステロールを減らし、生活 習慣 病を予防してくれる働きがあります。
24	木	サンドパン 牛乳 中華コーンスープ セレクトフライ ボイルキャベツ マイティソース	今日は、セレクトフライです。チキンカツと白身魚フライのセレクトです。マイティソースは、肉でも魚でもあうオールマイティな <small>きょう</small> ソースとして作られています。パン屋さんがフライの形に合わせてコッペパンを横割りにしてくれました。上手にはさんで食べてく <small>しろみ</small> ださいね。
25	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたじる 豚汁 たかなそぼろごはんの具	たかなは、びりっとした辛みのある葉野菜のひとつです。関東より南 側に分布しています。漬物 以外に煮物に使われた <small>から</small> りします。紀元前から栽培されていて葉は煮物に種子は薬や毒消しに使われていました。日本には9世紀ごろに中国から伝えら <small>は やさい</small> れたといわれています。
28	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 こんさい 根菜つくねスープ ビビンバ	ビビンバに入っている「ぜんまい」は山菜のひとつです。新芽が渦状に巻いていることから「干 巻き」や巻いている姿が古 銭 <small>はい</small> に似ていることから「銭まき」がなまってぜんまいと呼べるようになったという説があります。食物 繊維やポリフェノールが多い <small>に</small> 食べ物ですが、あくも強い食材です。