

令和4年度 4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
7	木	黒糖パン 牛乳 コーンチャウダー ウインナーとブロッコリーのソテー	ご入学・ご進級 おめでとうございます。今日から、令和4年度の給食がスタートしました。今年度も安心・安全な美味しい給食を、届けられるよう給食センター職員一同がんばるので、みなさんも給食のマナーを守って楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
8	金	麦ごはん 牛乳 つわとたけのこの煮物 ひじきと田作りの佃煮	つわもたけのこも春の山菜です。春の山菜には、あくの強いものが多いです。つわは、一度あくぬきのため、下ゆでしてから煮物にしています。つわもたけのこも食物繊維を多く含む食べ物です。旬の食材で春を味わってくださいね。
11	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ	カレーライスは、給食でも人気の献立です。カレーは、様々な香辛料が入っているインド料理のひとつです。給食のカレーには、味はもちろん栄養価を高めるためにヨーグルトやチーズを入れています。ヨーグルトとチーズには成長に必要なカルシウムが多く含まれています。
12	火	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー 春巻 ゆかりあえ	フォーは、ベトナム料理の米粉で作られた「めん料理」です。ベトナムではパクチーという香草と一緒に食べられています。フォーは、フランス語の名前は、フランス語が語源といわれています。本来ははしでするのではなく、レンゲにのせて食べるそうです。
13	水	麦ごはん 牛乳 春きゃべつのみそ汁 イワシハンバーグの甘酢あんかけ ひじきのり	春きゃべつは、葉が柔らかくて甘みのあるきゃべつです。きゃべつにはビタミンCが多く含まれています。また、ビタミンUという成分を含んでいて、胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。春きゃべつのおいしさを味わってくださいね。
14	木	ミルクパン 牛乳 とり肉と野菜のトマトスープ煮 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	じゃがいもは、いちき串木野市で育てられたものです。じゃがいもは、春と秋の2回 収穫 されます。じゃがいもは食べている部分は地下茎といわれる茎が肥大したものです。でんぷんを多く含んでいるので、今日のようにゆっくり熱を加えると甘みが増します。マーガリンをつけて、いちき串木野市の春の味を楽しんでください。
15	金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	ナムルは、朝鮮 半島で作られている家庭料理のひとつです。山菜や野菜をゆでて、調味料やごま油で和えたものです。常備菜として作られているほかに、ビビンバの具として食べられています。今日は、もやしときゅうりの歯ごたえを味わってくださいね。
18	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツポンチ	ハヤシライスに入っている牛肉には、良質のたんぱく質が多く含まれています。また、鉄やビタミンB1やB2も多く含んでいます。日本で一般的に牛肉が食べられるようになったのは、明治以降といわれています。明治以降に紹介されたハッシュドビーフがハヤシライスの原型といわれています。
19	火	コッペパン 牛乳 春野菜のシチュー ほうれんそうとコーンのソテー いちごジャム	シチューに入っている、玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガスは春が旬の野菜です。特に、アスパラガスは、アスパラギン酸というアミノ酸が入っています。アスパラギン酸には、疲労回復の作用があります。春のおいしさがいっぱいシチューを味わってくださいね。

令和4年度 4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
20	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 しい 炒りどり たかなとしらす干しの炒め物	たかな な はな おな か しょくぶつ かんどう みなみさいばい にももの つけもの た 高菜は、菜の花などと同じアブラナ科の植物です。関東より南で栽培されています。煮物や漬物として食 べられています。ビタミン類が豊富で特にカロテンが豊富に入っています。また、ビタミンCやカルシウムも ふく 含んでいる野菜のひとつです。
21	木	バターパン 牛乳 やさしい 野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースかけ チーズ(中のみ)	オムレツのソースに入っているトマトは緑黄色 野菜のひとつです。カロテンの他にもビタミンCやミネラル が多く含まれています。うまみ成分であるグルタミン酸も多く含むため、ソースやスープにも使われています。 トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があります。
22	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたじる 豚汁 きびなごのかばやき 大根の甘酢和え	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。体に銀色の帯がある小魚ということから「きびなご」という 名前がつけられたといわれています。刺身などで食べられますが、揚げると骨まで全て食べることができる のでカルシウムもとることができます。
25	月	すしめし 牛乳 うお 魚そうめんのすまし汁 ちらし寿司の具 お祝いデザート	きょう 今日は、お祝い献立です。みなさんの進級と 入園・入学をお祝いする献立になっています。ちらし寿司 は、その名前の通り具を散らしたあてやかな混ぜ寿司です。お祝いの席で作られることの多い料理です。 デザートも楽しいイチゴ味のデザートです。味わって食べてくださいね。
26	火	たてわりパン 牛乳 おやこ 親子うどん フランクフルト ゆできやべつ ケチャップ	おやこ にく たまご はい 親子うどんは、とり肉と卵の入ったうどんです。卵は、ビタミンC・食物繊維 以外の栄養をバランスよく含 んでいる食べ物です。卵の殻の色は鶏の 種類で決まります。卵の黄身の色は鶏のえさで決まるそうです。 鹿児島県は令和2年度の卵の生産量が全国2位の県です。
27	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 あ 揚げとあさりのみそ汁 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく いた つか 豚肉のしょうが炒めに使われている「しょうが」は、根茎といわれる部分です。しょうがは、熱帯 原産の植物 です。独特の辛味や香りがあるため、古くから香辛料として使われてきました。血行をよくして身体を温める作用 があるので薬としても使われています。
28	木	コッペパン 牛乳 にくだんご 肉団子のスープ煮 レーズンクリーム レバーのカレー南蛮 もやしのレモン和え	カレー南蛮のレバーは、とり肉のレバーです。くさみが少なく食べやすいのが特徴です。特に、今日はカレー南 蛮にしたのでカレー粉の風味で食べやすくなっていると思います。鉄分をはじめ、たんぱく質やビタミンB 群、葉酸 などを多く含んでいるため貧血の予防にもなります。