

令和4年度 5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

日	曜日	献立	ひとくちメモ
2	月	麦ごはん・牛乳 高野豆腐のたまごとじ きゅうりともやしナムル こどもの日ゼリー	5月5日は「こどもの日」、昭和23年に制定された国民の祝日でもありますね。「こどもの幸せを願い、母への感謝を伝える日として定められました。さて、なぜ「こいのぼり」を飾るか知っていますか？鯉という魚は、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をも登ってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように子どもたちが、元気に大きくなることの願いがこめられています。今日は「こどもの日ゼリー」を行事食として計画しました。たくましく大きくなるために、食事はとても大切なものです。すききらいせずに食べましょうね。
6	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 タレつき肉団子（ひとり2こ） ゆかりあえ	国産かぼちゃの生産地は、1位が北海道、2位が鹿児島県です。わたしたちの住む「いちき串木野市」でも栽培されていますが中でも「味平かぼちゃ」が有名です。羽島・荒川地区を中心に栽培され、主に名古屋に出荷されています。
9	月	麦ごはん 牛乳 中華コーンスープ キムチごはんの具	キムチごはんに入っているのは「白菜キムチ」です。キムチは韓国の漬物の総称ですが、もともとは寒い時期に備えた保存食として作られました。日本で広まったのは1988年のソウルオリンピック以降と言われています。今では、日本でもおなじみの漬物となっていますね。ごはんといっしょに食べましょう。
10	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ シューシーフルーツ レーズンクリーム	コッペパンは、昭和10年代に学校給食用に作られたパンです。切り分ける必要があった食パンを切り分けて食べるために考えられたと言われています。材料は食パンとほぼ同じです。今日は、レーズンクリームを付けて食べましょう。
11	水	わかめごはん 牛乳 親子煮 おしんこあえ	親子煮は、味がおいしいと人気のある献立です。とり肉や生揚げ・野菜などをたまごでとじてあります。味付けは「さとう」と「うすくちしょうゆ」のみですが、おいしさの秘密は「だし」にあります。かつおぶしのだしで具材を煮てあるのでうま味が具材に移っておいしくなっていますね。
12	木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン風煮（パン粉） さっぱりサラダ	マカロニグラタン風煮は人気のある献立です。人気の秘密は上からかける「パン粉」です。これは、フライパンにマーガリンを溶かして、パン粉を加え、きつね色になるまで炒ったものです。おうちでも簡単に作ることができます。グラタンやドリアを作る時にためてくださいね。
13	金	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 高菜そぼろごはんの具	高菜漬は、主に九州地方で作られています。日本三大漬物の一つとして「長野県の野沢菜」「広島県の広島菜」に並んでとても有名です。今日は、ふたひき肉や炒り卵と一緒にそぼろご飯の具に使用しました。高菜漬の風味を感じながら食べてください。
16	月	麦ごはん 牛乳 えび団子スープ チキンライス	チキンライスには、とり肉が入っています。県内産のものを使用しています。栄養的には、高タンパク質なのに低脂肪でとてもヘルシーな食材です。学校給食で食べているのは、主にももむねの部位です。残さず食べてください。
17	火	たてわりコッペパン 牛乳 山菜うどん ツナサンドの具 一食マヨネーズ	今日は「ツナサンド」です。給食では、生野菜をそのまま出せないで玉ねぎとツナを炒め、そこにコーンとパセリを加え塩コショウで味付けしました。マヨネーズと一緒にパンにはさんで食べてください。
18	水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ	韓国では、誕生日に「わかめスープ」を飲むことが定番となっています。韓国のお母さんたちは、産後の体力を回復させるため「わかめスープ」を1ヶ月間毎日のように飲むそうです。子どもは親に感謝し、親は生んだ時の喜びを思い出す意味で誕生日には「わかめスープ」が出されるそうです。

令和4年度 5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

日	曜日	献立	ひとくちメモ
19	木	バーガーパン 牛乳 ビーンズカレー メンチかつ・ゆでキャベツ 一食ケチャップ・中学校のみスライスチーズ	今日のスープには、白いんげん豆・レッドキドニー・大豆と3種類の豆が入っています。レッドキドニーは日本では栽培されていません。日本で栽培されている金時豆と似ていますが皮の硬さと豆の風味が違います。どれがレッドキドニーか探してみてくださいね。ヒントは、赤い豆です。
20	金	麦ごはん 牛乳 とうふのくず汁 いわしのかば焼き 野菜のナムル	かば焼きは、甘辛いたれがごはんによく合います。給食では、濃口しょうゆ・さとう・みりんを使用して作ります。かば焼きとは、魚に使う料理名で肉には使いません。有名なものでは、「うなぎのかば焼き」があります。今日も味わって食べてください。
23	月	麦ごはん 牛乳 中華丼 ぎょうざ ゆでブロッコリー タレ	ブロッコリーの旬は11月～3月です。食べている部分は「つぼみ」になります。日本では、1980年代から栄養価が高いということで広く食べられるようになりました。国内での主な産地は北海道です。今日はぎょうざと一緒にたれをかけて食べてください。
24	火	ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ ウィンナーとキャベツのソテー	ミートソースの起源は、イタリアの「ボローニャ地方」です。フランスの煮込み料理「ラグー」をもとに肉や野菜・ワインなどを使用して作られたものが起源だと言われています。日本のイタリア料理店などではミートソースのことを「ボロネーゼ」と表記していますがこれは、起源のボローニャ地方から付いた名前です。
25	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	今日のサラダに入っているこんにゃくは、味が淡泊な食べ物です。そこで、サラダのドレッシングはしょうゆや砂糖で味をきかせ、ごま油で風味付けをしたものにしてあります。ドレッシングは、給食センターで手作りしています。おいしく食べてくださいね。
26	木	コッペパン 牛乳 クラムチャウダー ハンバーグのトマトソースかけ ブルーベリージャム	今日は、トマトソースのかかったハンバーグです。トマトには「リコピン」が豊富に含まれています。リコピンには抗酸化作用があり「がん」や「老化防止」に効果があるとされています。また爽快な酸味を持つクエン酸は食欲増進に効果がありますので食欲がないときに効果的な食材です。
27	金	麦ごはん 牛乳 キムチなべ レバーのガーリック風味 カリフラワーのレモンあえ	カリフラワーはブロッコリーと同じくキャベツや白菜、チンゲン菜・菜の花などの仲間であブラナ科の一種です。ブロッコリーは緑黄色野菜ですが、カリフラワーは、淡色野菜になります。ビタミンCを多く含む野菜ですので残さず食べてくださいね。
30	月	酢めし 牛乳 あげとあさりのみそ汁 さつまずもじの臭 ヨーグルト	あさりの潮干狩りのピークは春ですが、国産のあさは大変貴重です。現在食べられているものの90%以上が輸入品です。鉄分やビタミンB12を多く含んでいますので貧血の人におすすめです。鉄分は成長期に必要な栄養素なので「あさり」は、学校給食にもよく使われています。
31	火	バターパン・牛乳 タイピーエン しゅうまい サワーキャベツ	貝だくさんのタイピーエンは、のどごしのよい「春雨」を使用して作ります。中国福建省の郷土料理ですが、日本でアレンジされて熊本県の郷土料理となりました。今から100年以上前に九州にきた中国福建省の人たちが伝え、熊本県を中心に広まったそうです。