

令和4年度 6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	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんきんぴら	じゃがいもは、何の野菜の仲間か知っていますか？トマトやナスの仲間のナス科です。じゃがいもの花となすの花はとも似ています。ただ、じゃがいもは土の中にある茎が大きくなったものです。
2	木	レーズンパン ぎゆうにゆう 牛乳 こんさい 根菜つくねスープ オムレツのトマトソースかけ	オムレツのソースにはトマトが入っています。サラダの付け合わせとして生で食べられることの多いトマトですが、加熱して調味料のひとつとして使われています。加熱することで甘みやうまみが増します。トマトの成分であるリコピンは加熱することで吸収率が3~4倍になるといわれています。
3	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおの腹皮のかばやき ゆかりあえ	かつおは、鮮度の落ちやすい魚ですが「勝つ魚」として縁起のいい魚とされています。特に、初かつおは俳句の季語になっています。かつおの腹皮は、最初は、かつお節を作る時に廃棄されていた部分を使って作られた献立だったといわれています。今でいうSGDSですね。
6	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あまみ けいはん 奄美の鶏飯のスープ 厚揚げのそぼろみそかけ あまみ けいはんぐ 奄美の鶏飯の具 一食さきみのり	奄美の鶏飯は、ごはんに具をのせてスープとさきみのりをかけた献立です。鹿児島県の奄美大島など島々のおもてなし料理のひとつです。鹿児島県の郷土料理です。給食でも人気の奄美の鶏飯です。おいしく食べてくださいね。
7	火	チーズパン ぎゆうにゆう 牛乳 わかめうどん はるまき 春巻 こうはく 紅白なます	わかめは、「若い」にかけて縁起のよい食べものといわれています。わかめには、カルシウムやマグネシウムなどの無機質が多く含まれています。また、食物繊維も多く含んでいます。生わかめは、保存がきかないので、塩蔵にしたり、乾燥させたりして流通しています。
8	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 い どうふ 炒り豆腐 かみかみあえ ひじきのり	6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。食べた後の歯磨きはもちろん大切ですが、歯のためによくかむことや正しい姿勢で食べることも大切なことです。今日の和え物には「干し大根」や「つぼ漬け」が入っています。「噛む回数」の多い和え物になっています。
9	木	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 だいず 大豆のミートソース煮 ジュースフルーツ キャラメルパテ	4月のコッペパンから減塩パンに変わったことに気づいた人はいますか？パンを作るには、小麦粉と麹菌を使います。麹菌を発酵させるために砂糖を使ったり、香りや風味、栄養価をあげるためにマーガリンやスキムミルクもいれます。塩はその発酵を調整するために必要なのですが、少しでも塩分を減らして、みなさんに健康で育て欲しいという思いから1年以上かけて完成させたパンです。
10	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 さつま汁 とびうおのさんがやき だいこん あますあ 大根の甘酢和え のりふりかけ	とびうおのさんがやきの「さんがやき」とは、千葉県の郷土料理のひとつです。あじやいわしの身を細かく切って「みそ・しょうが・ねぎ」などを加えて粘りが出るまで包丁でたたいて作ったなめろうを焼いたものです。とびうおのさんがやきは、いちき串木野市で作られています。
13	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 くるみとじゃこの佃煮	佃煮の中に入っているナッツはくるみです。くるみは、「植物性の卵」といわれるほど、たんぱく質が豊富な食べ物です。必須脂肪酸も多く含まれていて、ストレスの軽減や肥満、高血圧、糖尿病の予防に役立つといわれています。

令和4年度 6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
14	火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールシチュー アーモンドサラダ	アーモンドは、アメリカのカリフォルニア州やスペイン、オーストリアなどで栽培されています。ビタミンEやビタミンB2、食物繊維などを含んでいます。アーモンドの原産はアジア西南部が原産といわれています。
15	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかたけ しいる 若竹のみそ汁 しゃきしゃきそばろごはんの具	しゃきしゃきそばろごはんの具には、千切り大根が入っています。しゃきしゃきという歯ごたえは千切り大根の歯ごたえです。食べ物を食べる時には様々な音がします。今日はしゃきしゃきです。が「かりかり」や「もっちり」など食感を言葉で表すことができます。
16	木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハワイホワタン きびなごのエスカベッシュ みかん果汁	エスカベッシュとは、地中海料理のひとつです。エスカベッシュは、フランス語です。魚の酢漬けを表しています。発祥はスペインの料理ですが、イタリアやフランス、ポルトガルなどで食べられている料理です。
17	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ジャージャンドウフ ちゅうか 中華サラダ	ジャージャンドウフは、漢字で書くと「家」「常」「豆腐」と書く中国の四川料理のひとつです。「ジャージャン」とは、「いつも」という意味です。日常的に食べられている料理のひとつです。揚げを野菜と一緒にみそ味に炒めた料理です。
20	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 豚みそ ももゼリー	ももは、初夏が旬の果物のひとつです。血圧を下げてくれるカリウムやコレステロール値を下げるナイアシンを多くふくみます。また、食物繊維のペクチンも多いので整腸作用があります。ももは傷みややすい果物なので給食では缶詰やゼリーでできることが多い果物です。
21	火	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 もじ 文字マカロニスープ とり 鶏レバーのオーロラソースあえ サワーキャベツ	オーロラソースは、本来ベシャメルソースに裏ごししたトマトとバターソースを加えたソースです。フランス語でオーロラは明け方を表します。トマトの入ったオレンジがかかったピンク色のソースです。ケチャップとマヨネーズを合わせて作ったり、給食ではケチャップと白みそでソースを作ってオーロラ色を表しています。
22	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの甘露煮 二色なます	かぼちゃは、夏野菜のひとつです。16世紀に中央アメリカから伝えられた食べ物と言われています。かぼちゃに含まれるカロテンは肌や粘膜、目をじょうぶにし、免疫力を高めてくれます。ビタミンEは血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果があるといわれています。
23	木	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティボンゴレ チーズ(中のみ) ほうれん草とコーンのソテー	スパゲティボンゴレは、スパゲティのひとつです。ボンゴレとは、イタリア語で「貝」という言葉です。あさりを入れたスパゲティです。あさりには、特有のうまみ成分であるコハク酸が含まれています。また、肝臓の働きを助けてくれるタウリンも多く含まれています。
24	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこどん ぐ 親子丼の具 たけのこサラダ	たけのこサラダのたけのこは、竹の新芽です。4月から5月に収穫され、ゆでたり、干したりして保存されて年中食べられています。栄養価としては、食物繊維セルロースが豊富に含まれています。また、グルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分を含んでいます。

令和4年度 6月献立ひとくちメモ③

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
27	月	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 チキンカレー かいそう 海藻サラダ	カレーに入っているグリーンピースは、えんどう豆の未成熟のものです。色どりとして入れられるグリーンピースですが、栄養価の非常に高い野菜のひとつです。でんぷん、たんぱく質、カリウム、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどが含まれています。
28	火	バーガーパン ぎゆうにゆう 牛乳 ミネストローネ チキンカツ ゆできゃべつ マイティソース	ミネストローネは、イタリア料理のひとつです。「具だくさんのスープ」という意味です。もともと、家庭料理のひとつです。なので、特に決まったレシピはないそうです。日本ではトマトを入れるイメージのスープですが、地域によってはトマトを入れない場合もミネストローネと呼んでいるそうです。
29	水	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 のっぺい汁 しら のっぺい汁 から ピリ辛みそごはんの具	のっぺい汁は、日本全国に分布する郷土料理のひとつです。もともとは、お寺の宿坊で余り野菜の煮込んでくず粉でとろみをつけた普茶料理である「雲片」を実だくさんの澄まし汁に工夫した精進料理のひとつだったといわれています。今では鶏肉など入れて地域それぞれの味があるそうです。
30	木	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 しろはなまめ 白花豆のシチュー マスタードサラダ マーシャルピンズ	豆の苦手な人が多い食べ物ですが、炭水化物やたんぱく質や食物繊維などを含む栄養価の高い食べ物です。豆は日本でも昔から食べてきた食べ物で煮豆の他にあんこにしたりして食べてきました。今日は、食べやすいように白花豆のペーストを使いました。白花豆のうまみを味わってください。