

令和4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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
1	火	バターパン 牛乳 チャオホツアイ 大学 芋 みかん果汁	大学 芋は、さつまいもを素揚げして、甘いからめた料理です。東京 大学の赤門 前にあった蒸かし芋や「三河屋」が大正 時代に売り出し、大学生の間で人気になったため「大学 芋」といわれるようになったという説があります。
2	水	麦ごはん 牛乳 さつまい のりふりかけ さばのごまだれ焼き 紅白なます	秋のさばは、脂がのっておいし魚です。魚は骨があって食べにくいから、苦手という人がいるかもしれませんが。魚の骨などを口の中で分けることも、口の機能を高めてくれます。舌を上手に使うことになるので発音がきれいになったりします。栄養素も多い魚ですので、苦手意識を持たずに挑戦してくださいね。
4	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 和風サラダ	ハヤシライスに入っている牛肉は、肉の中でも鉄分を多く含んでいます。牛肉を食べていた起源は古く紀元前3000～2000年のエジプトのピラミッド壁画に描かれているくらい古くから食べられていました。日本では、明治以降に牛肉を食べられるようになってきました。
7	月	麦ごはん 牛乳 とり肉と大根の煮物 ひじきと田作りの佃煮	大根は、春から夏は辛みが増し、秋から冬は甘みが増してくる野菜です。ビタミンCを多く含んでいます。また、消化 酵素のジアスターゼがあるので消化を助けてくれる働きがあります。ジアスターゼは生のままが効果的なので、刺身のつまに大根が使われるのは、このためです。
8	火	黒糖パン 牛乳 秋の味覚シチュー アーモンドサラダ	秋の味覚シチューには、秋が旬のものがたくさん入っています。ペーストとして入れている白 花豆、さつまいも、きのこであるしめじも秋が旬のものです。旬のものは、栄養価が高くなります。旬の食べ物は味も1番よく、体にもいいといわれているので秋の旬のものを味わってくださいね。
9	水	麦ごはん 牛乳 まめまめみそ汁 きびなごのピリ辛ソースがらめ 二色なます	まめまめみそ汁には、たくさんの姿をかえた大豆が入っています。大豆、豆乳、豆腐、油揚げ、みそ全てが大豆からできています。小学3年生の国語に「すがたをかえる大豆」がでてきます。大豆は様々な加工をすることで私たちの食 生活を豊かにしてくれています。
10	木	レーズンパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ ウインナーとブロッコリーのソテー ヨーグルト	ブロッコリーは、アブラナ科の野菜のひとつです。カロテンやビタミンCが豊富な野菜です。カロテンは油と摂ると吸収が 良くなるのでソテーにすると栄養 素を上手に摂ることができます。さらに、スルフォラファンという成分に抗がん作用があります。
11	金	麦ごはん 牛乳 根菜つくねスープ ピリ辛みそごはんの具	根菜つくねスープのつくねの中に「れんこん」が入っています。「れんこん」は、蓮の花の地下茎です。ビタミンB1・B2の他にビタミンCも多く含まれています。疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防いでくれます。
14	月	麦ごはん 牛乳 芋煮 高菜としらす干しの炒め物 リンゴゼリー	高菜としらす干しの炒め物の中に入っているしらす干しは、いわしなどの稚魚です。いちき串木野市の特産品のひとつでもあります。カルシウムが多く含まれます。今年も羽島漁協といちき漁協のみなさんからおいしいいちき串木野市産のしらす干しをいただきました。味わって食べてくださいね。28日のしらす干しもちき串木野市産のしらす干しが使われています。
15	火	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツポンチ	ポークビーンズに入っているレッドキドニーは、インゲン豆の仲間です。キドニーは、形が腎臓に似ていることからつけられた名前です。レッドキドニーは、悪玉コレステロールを減らしたり、抗炎症作用でいろいろな病気のリスクを減らしてくれるといわれています。

令和4年度 11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
16	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 えのきととうふのみそ汁 とりそぼろごはんの具	みそ汁に入っている白いきのこは「えのきだけ」といいます。野生のえのきだけは、褐色のきのこです。えのきだけには、ギャバという成分が含まれているため神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にしてくれる働きがあります。ビタミンB1も多く含まれているので、疲労 回復の働きがあります。
17	木	ミルクパン 牛乳 ホワイホワタン とり 鶏レバーのオーロラソース和え もやしのレモン和え	ホワイホワタンは、「黄色い花の湯」という漢字を書く、中華料理のスープのひとつです。湯は「スープ」という意味です。「黄色い花」は卵をスープの中に入れていことから黄色の花のように見えることから、この名前つけられています。スープに入っている卵はいちき串木野市産の卵です。
18	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 キムチ鍋 パンサンスー ひじきのり	パンサンスーは、中国料理の和え物のひとつです。「パン」は中国語で「和える」という意味です。「サン」はみつつという意味です。「スー」は糸のように干切りにするという意味があります。給食では色々な食べ物を食べてほしくて、三種類 以上の野菜等が入っています。
21	月	すしごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さつますもじ	「さつますもじ」は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島県のは「酒ずし」と「さつますもじ」の二種類があります。酒ずしは豪華な料理に対して、さつますもじは身近にある季節の食材を使ってつくる庶民のおすしとして作られてきた料理です。
22	火	コッペパン 牛乳 肉うどん レーズンクリーム 肉しゅうまい 白菜のレモン和え	白菜は、アブラナ科の植物です。中国では、大根、豆腐と合わせて養生 三宝と呼ばれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉野菜のひとつです。ビタミンCやカリウムなども多く含んでいます。
24	木	バーガーパン 牛乳 ポトフ マイティソース スライスチーズ メンチカツ ポイルキャベツ	メンチカツは、大阪を中心とする地域ではミンチカツとも呼ばれています。もともとは明治時代に東京 浅草の洋食 店が「ミンシミアカツ」して販売したのが起源とされています。メンチカツは、ひき肉に玉ねぎやパン粉、香辛料を入れて成型し、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げたものです。今日のメンチカツは、卵は使っていないものを使用しています。
25	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	カレーの中に入ってる「じゃがいも」は、主食にもなるいも類なので主成分はでんぷんですが、ビタミンC、ビタミンB1、B6が豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。ビタミンCが豊富で、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくい特徴があります。
28	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん たくあんきんぴら	おでんの語源は、拍子木型に切った豆腐に竹串を打って焼いた「田楽」といいます。宮中で使われていた女房 言葉 の中で「楽」が外れて、丁寧語の「お」がついて「おでん」といわれるようになったといわれています。大きな釜で煮込んだおでんは味がしみておいしくなっています。
29	火	コッペパン 牛乳 森のクリームシチュー オムレツのキノコソースかけ いちごジャム	森のクリームシチューは、えのきだけやマッシュルームなどのきのこも森の恵みいっぱいシチューです。また、カリフラワーやブロッコリーが森の木のイメージになっています。きのこ類には、ビタミンB 群が多く含まれていて、カリフラワーやブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。
30	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 飛び魚のさんがやき 大根の甘酢和え	大根は、ジアスターゼやカタラーゼ、オキシターゼなどの消化酵素を多く含んでいます。この酵素は、胃腸の働きを整えるだけでなく、焼き魚のこげに含まれる発がん性 物質も解毒してくれる働きがあります。そのため、焼き魚には大根おろしがついています。給食では生の大根おろしはつけられないので甘酢あえにしてあります。