

令和5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	こんだて 献立	ひとくちメモ
7	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー わふう 和風サラダ	にゅうがく しんきゅう にご入学・ご進級 おめでとうございます。今日から、れいわ ねんど きゅうしよく 令和5年度の給食がスタートしました。こんねんど あんしん あんぜん おい きゅうしよく 今年度も安心・安全な美味しい給食を とど 届けられるよう給食センター職員 一同がんばりますので、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。
10	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つわもたけのこの煮物 たづく つくだに ひじきと田作りの佃煮	はる さんさい はる さんさい つよ おお いちど した にもの 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くあります。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。
11	火	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズパン から ピリ辛フォー はるまき 春巻 ゆかりあえ	りょうり こめこ つく りょうり 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、 きゅうしよく にんき こんだて しよくもつ せんい おお ふく た もの しゆん しよくざい はる あじ 給食でも人気のある献立です。フォーという名前は、フランス語が語源といわれています。本来は「はし」ですするのではなく、「レンゲ」 にのせて食べるそうです。
12	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はる 春きやべつのみそ汁 あまず とうふハンバーグの甘酢あんかけ ひじきのり	はる は やわ あま しー おお ふく ゆー せいぶん 春きやべつは、葉が柔らかくて甘みのあるきやべつです。きやべつには、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 ふく 含まれていて、いちよう ちようし とどの はたら する 胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。春きやべつをおいしく食べながら 胃腸の調子も整えましょう。
13	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン にく やさい に とり肉と野菜のトマトスープ煮 はしま 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	きょう きのの し はしま しゅうかく た ぶぶん ちかけい くき ひだい 今日のじゃがいもは、いちき串木野市羽島で収穫されたものです。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、ゆっくり熱を加えることにより甘みが増します。今日もゆっくりと時間をかけて蒸し上げました。マーガリンを つけて、地元の春の味を楽しんでください。
14	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	なむる は ちようせん ほんとう つく かにい りょうり さんさい やさい ちようみりよう あぶらあ つく ほんぼ じよ 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、調味料やごま油を和えて作ります。本場では常 備菜として作られていますが、ピビンバの具としても活用されています。今日は、もやしときゅうりの 歯ごたえを味わいながら食べてくだ さい。
17	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス フルーツポンチ	はい ぎゅうにく りょうしつ しつ おお ふく てつ びー びー おお ふく にほん 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 の原型といわれます。
18	火	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン はる やさい 春野菜のシチュー そう ほうれん草とコーンのソテー いちごジャム	はい たま はる しゆん やさい とく さん 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、アスパラガスには、アスパラギン酸というアミ ノ酸が入っていますので疲労回復の効果が期待できます。今日は、春のおいしさがいっぱいシチューを味わってください。
19	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 炒りどり ほ いた もの たかなとほろす干しの炒め物	たかな な はな おな か しよくぶつ かんとう みなみさいばい つけもの た こと おお きょう 高菜は、菜の花など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。漬物として食べられる事が多いのですが、今日 のようにひと手間加えて炒めでもおいしくなります。ビタミン類が豊富で特にカロテンが多く含まれています。ビタミンCやカルシウムも含 んでいるので栄養豊かな野菜です。

令和5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	こんだて 献立	ひとくちメモ
20	木	バターパン 牛乳 やさいのスープ煮 オムレツのトマトソースかけ チーズ(中学校のみ)	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。また、うまみ成分であるグルタミン酸という成分が多いため、ソースやスープへの利用価値も高いようです。今日も残さず食べましょう。
21	金	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶたじろ豚汁 きびなごのかばやき だいこん大根の甘酢和え	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」という名がつけられたそうです。刺身などでも食べられますが、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の摂取が期待できます。小魚を食べて自分の骨を大きく丈夫にしていきましょう。
24	月	すめし 牛乳 うお魚そうめんのすまし汁 ちらし寿司の具 お祝い紅白ゼリー	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でやかな混ぜ寿司です。お祝いの席で作られることの多いですね。デザートも春らしいイチゴ味のデザートです。味わって食べてください。
25	火	たてわりコッペパン 牛乳 おやこ親子うどん ポークフランク ゆできゃべつ ケチャップ	おやこ親子うどんは、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。鹿児島県の令和3年度鶏卵生産量は茨城に次いで全国第2位でした。感謝していただきます。
26	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	ぶたにく豚肉のしょうが炒めに使われている「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効果があるので薬としても使われています。今日は、豚肉の臭みを消しておいしさをアップしてくれました。残さず食べましょう。
27	木	コッペパン 牛乳 にくだんご肉団子のスープ煮 なんばんレバーのカレー南蛮 もやしのレモン和え レーズンクリーム	なんばんカレー南蛮のレバーは、ニワトリの肝です。くさみが少なく食べやすいことが特徴です。特に、今日はカレー南蛮でしたのでカレー粉の風味が効いてさらに食べやすくなっています。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。残さず食べましょう。
28	金	むぎ麦ごはん 牛乳 こうや豆腐 高野豆腐のたまごとし ごもく五目あえ	こうや豆腐は豆腐を凍らせてその後乾燥させたものです。たんぱく質・カルシウム・鉄分などを豊富に含んでいます。スポンジ状なので水戻した後にだし汁などで煮込むと、うまみを吸っておいしくなります。ももとの味が淡泊なのでどんな材料とも合いますね。味わって食べてください。