

令和5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

ひ 日にち	よび 曜日	献立	ひとくちメモ
1	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 たまご ふわふわ卵スープ ぐ チキンライス <small>の具</small>	さくねん とり りゆうこう たまご せいさんりょう げんしろう がっこせうしよくよう たまごしない 昨年の鳥インフルエンザの流行で卵の生産量が減少していますが、学校給食用の卵は市内 の養鶏場で確保していただき使用しています。1個1個、調理員さんが割りながら確認して使用し ています。
2	火	かしわもち ぎゆうにゆう バターパン 牛乳 かしわもち タイピーエン 柏餅 しょう こ ちゆう こ しゅうまい <small>(小 1個 中 2個)</small> サワーキャベツ	かしわもち こ すこ せいちよう ねが た でんとう かし かしわき あたら 柏餅は、子どもの健やかな成長を願い食べられてきた伝統のお菓子です。柏の木は、新しい め は お しそん はんえい しょうちよう かしわは じたい 芽がでないと葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされています。また、柏の葉自体にも、 さつきんこうか さくらもちこと かしわもち は た あと かしわは 殺菌効果があります。桜餅と異なり柏餅の葉は食べないでください。食べた後は、柏の葉は ふくろいふよ す おんしよくかん い 袋と一緒に捨てて、温食缶には入れないでくださいね。
8	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ポークカレー かいそう 海藻サラダ	きいろ いろ こ なか はい こうしんりょう カレーの黄色の色はカレー粉の中に入っているターメリックという香辛料です。ターメリックは、 にほん しょうが なかま こんけい りょう 日本では「うこん」といわれる生姜の仲間です。根茎を利用します。「クルクミン」という成分が黄色 あらわ かんぼうやく と あつか を表していて漢方薬としても取り扱われています。
9	火	ぎゆうにゆう バターパン 牛乳 かじゆう スパゲティボンゴレ みかん果汁 アスパラガスとウインナーのソテー	しー いーびーぐん おお りよくおうしよく やさい なかま ひろう アスパラガスには、カロテン、ビタミンC、E、B 群が多い緑黄色野菜の仲間です。疲労 かいふく ぞうきよう こうか さん ふく ほさき ふく 回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸を含んでいます。穂先に含まれるルチンは、 もうさいけっかん じょうぶ はたら 毛細血管を丈夫にする働きがあるといわれています。
10	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あ やさい する 揚げと野菜のみそ汁 たいこん あまず きびなごのらだれかけ 大根の甘酢あえ	かごしまけん とくさんひん あたま ほね た きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。きびなごは、頭から骨ごと食べられるので、 こざかな ぶんるい おお ふく せいちようか 小魚に分類されカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、みなさんの成長に欠くことの えいようそ ほね のこ た できない栄養素なので骨まで残さず食べてくださいね。
11	木	ぎゆうにゆう コッペパン 牛乳 しらはなまめ 白花豆のシチュー マーシャルビンズ マスタードサラダ	ふうみ だいず なまえ ゆらい マーシャルビンズとは、チョコ風味の大豆からできているジャムのひとつです。名前の由来 かいはつもと げんざいりょう だいずこ とうしょ しゆう ぐん は開発元の会社によると原材料の大豆粉を当初アメリカのアイオワ州のマーシャル郡から ゆにゆう なまえ 輸入していたため、この名前がついたそうです。
12	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 こんさい 根菜つくねスープ ぐ から ピリ辛みそごはんの具	はい とり にく さいも にんじん たま スープに入っている「つくね」は鶏のひき肉に里芋や人参、ごぼう、れんこん、玉ねぎなどの こんさい はい だんご こんさい は で あじ あじ 根菜が入ったお団子です。根菜の歯ごたえと、つくねから出てくるスープの味を味わってくださ い。
15	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 とん 豚じゃが ひじきのり ごもくあ 五目和え	ごもくあ づ はい づ かごしまけん とくさんひん 五目和えには、つぼ漬けが入っています。つぼ漬けは、鹿児島県の特産品のひとつです。 きね だいこん し つぼ つ こ づ もともとは、杵でついた大根をすのこを敷いた壺に漬け込んだことから「つぼ漬け」といわれる ようになつたそうです。
16	火	ぎゆうにゆう チーズパン 牛乳 あ ハワイホワタン もやしのレモン和え えいようそ つく しー さん ふ けつえきちゆう とり 鶏レバーのガーリックソースがらめ	ひく えいようか たか しょうざい め の かてい しょうか よ もやしは、カロリーは低いですが高栄養価は高い食材です。芽が伸びていく過程で消化の良い えいようそ つく しー さん ふ けつえきちゆう 栄養素がたくさん作られています。ビタミンCやアスパラギン酸が増えるので、血液中のコレ さ ひろう かいふく こうか ステロールを下げてくれたり、疲労回復の効果があります。
17	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ぶたじる 豚汁 しょうがに にしよく いわしの生姜煮 二色なます	ぶたじる かごしま きょうどりりょうり ぜんこくてき ひろ ぶたじる めいじじたい 豚汁は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。全国的に広まっている豚汁ですが、明治時代まで にしよく しゅうかん おきなわ かごしま けん ぶたじる かごしまけん はつしやう は肉食の習慣が沖縄と鹿児島県しかなかったため、豚汁も鹿児島県が発祥といわれています。

令和5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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
18	木	たてわりパン 野菜のスープ煮 ツナサンドの具	アセロラは、赤いさくらんぼのような果実です。アセロラは、スペイン語で「さくらんぼ」を意味する言葉です。低温に弱いので、日本では沖縄などにしか生育できないのに、鮮度の低下が早いのでジュースや冷凍にされます。ビタミンCを多く含む果物です。
19	金	むぎ麦ごはん ジャージャンドウフ 中華サラダ	ジャージャンドウフは、中華料理のひとつです。漢字で書くと「家」「常」「豆腐」という漢字を書きます。つまり、家に常にある食材で作れる家庭料理のひとつになります。家庭料理のひとつなので給食ではひき肉を使っていますが、豚肉の細切れなどで作る場合もあります。
22	月	むぎ麦ごはん 筑前煮 ひじきと田作りの佃煮	ひじきは、春から夏にかけて収穫される海藻のなかまです。カルシウムが非常に多く、カリウム、鉄、ヨウ素、食物繊維も多く含みます。タンニンといわれる成分が多く含まれるため、渋みが強く生で食べることは、ほとんどありません。タンニンが酸化するため黒色になっています。
23	火	チーズパン 親子うどん たれ付き肉団子(2個)	うどんは、小麦粉に水と食塩を入れてこね、数時間ねかせた後に薄くのばし、一定の長さで切ったものです。中国が「唐」と呼ばれていた時代のお菓子である「混沌」がうどんの始まりだといわれています。給食のうどんはいちき串木野市で作られています。
24	水	むぎ麦ごはん わかたけ シャキシャキそぼろごはんの具	わかたけのみそ汁は、春が旬のわかめとたけのこの入ったみそ汁です。中でもたけのこは、竹の地下茎から出てきた新芽です。食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして、便秘の症状を改善してくれます。
25	木	ミルクパン ポークピンズ フルーツポンチ	フルーツポンチに入っている白いものはナタデココといえます。ナタデココは、ココナッツウォーターに砂糖・水・酢酸菌のひとつナタ菌を加えて発酵させてできる凝固物です。これをサイコロ状に切り出したもので、独特の食感があります。食物繊維を多く含んでいます。
26	金	むぎ麦ごはん けんちん汁 かつおの腹皮のナッツがらめ	かつおの腹皮は、昔はかつおぶしを作るときに廃棄されていた部分だったそうです。脂もついていてエイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンなどの栄養価の高かったため、どうにか調理できないかということで、最初は学校給食で食べられ始めたといわれています。
29	月	すしめし 根菜汁 さつまずもじの具	さつまずもじは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。すしめしのことを鹿児島県ではすもじといえます。さつまあげ・にんじん・ごぼう・たけのこなどを入れておすしの具を作っています。すしめしに混ぜて、おいしい混ぜ寿司にして食べてくださいね。
30	火	ことう黒糖パン ミートボールシチュー アーモンドサラダ	サラダに入っているナッツは、アーモンドです。アーモンドは、アメリカのカリフォルニア州やスペイン・オーストラリアで栽培されています。日本には18世紀ごろスペインより伝えられたといわれています。ビタミンEを多く含んでいます。なによりカリカリした歯ごたえを楽しんでください。
31	水	むぎ麦ごはん みそけんちん汁 鶏肉のレモン揚げ	ブロッコリーは、花の蕾や茎を食べる花野菜のひとつで、カロテンやビタミンC、葉酸がふくまれています。イタリア語が名前の由来だといわれて日本には、昭和40年代から人気が出てきた野菜のひとつです。