

# 令和5年度 7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
3	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 おやこどん ぐ 親子丼の具 ごもく 五目あえ	ごもく ごもく ぐ いみ しゆるいいじょう さまざま ぐ いみ 五目あえの五目は、5つの具という意味もありますが、2種類以上の様々な具という意味もあります。 ごもく にんじん ほか はい は あじ 五目あえには、きゃべつや人参・きゅうり・コーンの他につぼづけが入ります。カリカリの歯ごたえを味わ ってくださいね。
4	火	レーズンパン ぎゆうにゆう 牛乳 ナスとトマトのスパゲティ ハウレンソウとコーンのソテー	なつやさい しゆるい おお しゆるい いじょう すいぶん おお やさい むらさき しきそ ナスは、夏野菜のひとつで、種類が多く200種類 以上あります。水分が多い野菜ですが、紫の 色素 であるアントシアニンを含んでいます。アントシアニンは目の機能回復を助けてくれる働きがあります。
5	水	わかめごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とうふのみそ汁 しる かじゆう みかん果汁 にがうり はら がわ あ に 苦瓜とカツオの腹 皮の揚げ煮	にがうり なつやさい せいしき なまえ おきなわ 苦瓜は、夏野菜のひとつで、正式な名前は「ツルレイシ」といいます。沖縄では「ゴーヤ」といわれ、ピタミ ンCを多く含む野菜です。苦みの成分であるモルデシンは、胃腸を刺激して食欲を増進させる作用がある といわれています。
6	木	ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 もり 森のクリームシチュー ゴマドレサラダ	さんしゆるい はい ししつ ふ ほうわしほう サラダには、ごま・すりごま・ねりごまの三種類のごまが入っています。ごまの脂質には不飽和脂肪 酸が入っています。他にビタミンB 群やカルシウムも多く入っています。また、抗酸化作用のあるゴマ ルナン(セサミン セサミノール)が入っています。
7	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 なが ほし 流れ星スープ プルコギ丼の具 どん ぐ あま がわ 天の川ゼリー	がつ にち ご せつく たなばた たなばた ねが こと か たんざく さきは ほし 7月7日は、五節句のひとつである七夕です。七夕には、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし星 ねが こと ほし おこな ふうしゅう まつ ちゅうごく おりひめひこぼし ものがけりつた 願い事をする星まつりを行う 風習があります。このお祭りに、中国の織姫・彦星の物語が伝わってい ます。スープに星型のオクラと天の川をイメージしたビーファンを入れてあります。
10	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 しる なつとう 納豆 きびなごのピリ辛ソースがらめ から	がつとおか ごろ あ なつとう ひ なつとう に まめ つつ わら なか なつとうきん 7月10日は、語呂合わせで納豆の日です。納豆は、煮た豆をわらに包んでおくと、藁の中の納豆菌が はっこう てつだ なつとう いま じんこうてき なつとうきん に まめ ま こ つく 発酵を手伝い納豆ができます。今では人工的に納豆菌を煮た豆に混ぜ込んで作ります。 なつとう ほね けいせい やくだ けー おお ふく しょくひん 納豆は、骨の形成に役立つビタミンKを多く含む食品です。
11	火	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 カラフルピンズ フルーツポンチ	さまざま まめ はい あか まめ あか まめ カラフルピンズには、様々な豆が入っています。赤い豆はレッドキドニーといえます。赤インゲン豆です。 しろ まめ まめ すこ みどり まめ 白いころっとした豆はガルバンゾーです。ひよこ豆ともいいます。少し緑かがった豆は、マローファットピー スです。あお まめ まめ てつ ふく えいよう ほうふ まめ 青いんげん豆ともいいます。それぞれの豆に、鉄やビタミンなどが含まれていて栄養 豊富な豆 です。

# 令和5年度 7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
12	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 よしのじる 吉野汁 ホイコーロー セレクトデザート	ホイコーローは、中国の四川料理のひとつで、漢字で書くと「回す」「鍋」「肉」と書きます。しかし、ほんとう づく かた なべ まわ いた いちど にく なべ もど づく きゆうしよく 本当の作り方は鍋を回しながら炒めるのではなく、一度ゆでた肉を鍋に戻して作ります。給食では、りょう おお さき にく いた なか やさい ぐ いた づく 量が多いので先に肉を炒めて、その中に野菜などの具を炒めて作ります。
13	木	たてわりパン ぎゆうにゆう ごもく 牛乳 五目うどん ケチャップ チーズ フランクフルト ポイルキャベツ	パンに、フランクフルト・キャベツ・チーズをはさんでホットドッグを作ってください。ホットドッグの 名前はドイツのフランクフルトで作られている長いソーセージを「ホットドッグ」といわれていたことが 由来だそうです。パンの割れ目にチーズをひいて、キャベツ、ケチャップ、フランクフルトとすると上手に はさむことができます。
14	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ホワイホワタン レバーのみそがらめ カリフラワーのレモンあえ	カリフラワーは、花の蕾を食べる花野菜のひとつです。ブロッコリーから分かれた品種です。「カリ」 は英語で「茎」を表します。花が茎の先にできるので、この名前がついたといわれています。ビタミン Cを多く含んでいるので、日焼けを防ぐなどの働きがあります。
18	火	コッペパン ぎゆうにゆう どうがん 牛乳 冬瓜のスープ マーシャルビーンズ ハンバーグのトマトソースかけ	どうがん ふゆ うり かんじ か なつやさい どうがん おお はい 冬瓜は、「冬」の「瓜」という漢字を書きますが、夏野菜のひとつです。冬瓜はカリウムが多く入ってい るので、からだねつ き はたら なまえ ゆらい なつ しゅうかく ふゆ ほぞん ら、この名前がつけられました。
19	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜のカレー わふう 和風サラダ	きょう なつやさい はい なつやさい なつ しゆん やさい なつやさい きょう 今日は、夏野菜がたくさん入ったカレーです。夏野菜とは、夏が旬の野菜です。夏野菜として今日の カレーにはかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが入っています。旬の野菜は、栄養価も一番 高くなります。 なつやさい からだなか ねつ き ひふ まも おお ふく 夏野菜には、体の中の熱を冷ましてくれたり、皮膚を守るビタミンが多く含まれています。
20	木	チーズパン ぎゆうにゆう から 牛乳 ピリ辛フォー マイティーソース カボチャサンドフライ ポイルキャベツ	かぼちゃは、夏野菜のひとつです。かぼちゃは、糖質が多く含まれますがカロテンも多くふくんでいま す。カロテンは、皮膚や粘膜の健康を維持したりします。特に夏の強い日差しで傷ついた肌の補修を してくれます。