

令和5年度 9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	金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー セサミサラダ	みなさんは、夏休み中に、朝ねぼろをしたり、夜ふかしをしたりしていませんか。今日から二学期が始まりました。しっかり勉強や運動をするためには、食事と睡眠が大切です。早寝・早起き・朝ごはんは規則正しい生活を始めましょう。給食も残さず食べて屋からも元気に活動できるようにしてください。
4	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨のごまドレサラダ	春雨は、春にシシトと降る雨に似ていることから名づけられました。緑豆春雨は、マメ科の植物である緑豆のでん粉を原料としています。国産の春雨は、じゃがいもやさつまいもを原料として作られます。緑豆春雨は細くてこしがあるので、炒め物やサラダ、スープなどいろいろな料理に使われます。
5	火	バーガーパン 牛乳 クラムチャウダー 野菜のミンチカツ キャベツ マイティソース	クラムチャウダーは、アメリカで親しまれている二枚貝を使った具だくさんのスープです。クラムが二枚貝のことで、日本ではよくアサリが使われます。アサリには鉄分が多く含まれています。鉄分は、血液を作るもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。アサリに含まれる鉄分をとって、いきいきとした体にならしましょう。
6	水	ごはん 豚肉と冬瓜のみそ煮 くるみと小魚の佃煮	冬瓜は春に種をまいて、夏に黄色の花を咲かせて果実が実る野菜です。それなのに冬の瓜と書くのは、ほかの夏野菜がすっかり影をひそめる冬まで、みずみずしさを保ったまま保存できるからだといわれています。冬瓜は、90%以上が水分ですが、カリウムやビタミンCも多く含まれます。カリウムは、取り過ぎた塩分を体の外に出してくれる働きがあるので、高血圧予防に良いとされています。
7	木	バターパン 牛乳 ペンのミートソース フルーツポンチ	給食センター手作りのミートソースには、豚ミンチといっしょに大豆ミートが入っています。大豆ミートは、大豆から作られたお肉のような食品です。大豆には、日本人に不足しがちな食物せんいやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。また、脳の記憶力を高めるレシチンも含まれています。家庭でも豆や豆製品を食べるようにしたいですね。
8	金	ごはん 牛乳 沢煮わん 鶏肉と苦瓜の揚げ煮	沢煮わんは、細切りにした野菜と豚肉をたくさん使った汁物のことです。千切りにした野菜は、シャキシャキとした食感が味わえます。かつお節でだしをとっていますが、肉や野菜からもうまみが溶け出しているの汁まで飲みほしてください。苦瓜と鶏肉は、でん粉をつけて揚げた後、甘辛いたれでからめています。苦瓜は、ひと手間加えることで、苦みもやわらいでおいしく食べることができます。
11	月	ごはん 牛乳 さつま汁 五目きんぴら	野菜をたくさん食べると、病気の予防や夏バテ解消など、よいことがたくさんあります。ごぼうやにんじんなどの野菜に多い食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外にだしてくれます。野菜をたくさん食べて健康な体をつくりましょう。
12	火	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ マーシャルビズ レバーとポテトのスパイシー揚げ	今日のスープのジュリアンとは、フランス語で千切りの意味なので、スープには千切りにした野菜がたっぷり入っています。ベーコンや野菜のうま味と栄養がスープに溶け出しているので、スープもしっかり飲み干しましょう。野菜を食べる量の目安は、一日に両手の平3ばい分です。野菜の食べ方が少ないとかぜなどの病気にかかりやすくなります。毎日しっかりと野菜を食べましょう。
13	水	ごはん 牛乳 いりどり しらすと卵のふりかけ	今日は、しらすと卵の手作りふりかけです。にわとりの卵には、赤玉と白玉がありますが、この卵の色はにわとりの品種によって決まります。色の濃い薄い品種改良によって作られています。栄養価はどちらも変わりません。卵黄の色もエサに含まれる色素によって変わるだけで、栄養価は変わりません。給食では、いちき串木野市産の卵を使っています。
14	木	レーズンパン 牛乳 カレーうどん ひじきとナッツのサラダ	うどんは、小麦粉と塩と水から作られます。炭水化物が多いので、体を動かすエネルギー源となります。また、消化がよいので、胃腸が弱っているときや病気のときの食べ物としても適しています。給食のうどんは、いちき串木野市で作られています。カレーうどんを食べるからエネルギーをチャージしてください。

令和5年度 9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
15	金	むぎ 小麦ごはん 牛乳 ちゅうが 中華どんの具 もやしのナムル ぶどうゼリー	きょうのデザートは、ぶどうゼリーです。ぶどうは世界で一番多く栽培されている果物です。そのほとんどは、ワインに加工されますが、ジュースやレズンなどにも加工されます。生のぶどうは、種類を変えながら8月から10月ごろまで食べられます。ぶどうの種類で色や味が変わるので、食べ比べをすると楽しいですよ。
19	火	こめ い 米粉入りパン 牛乳 ホウレンソウとアサリのスープ チャプチェ 黒豆きなこクリーム	チャプチェは、春雨と野菜を炒めた韓国料理です。韓国では料理の付け合わせや定食の一皿として出されています。野菜だけの炒め物だったものが、中国料理の影響で春雨も使われるようになったそうです。豚肉のうま味と野菜のシャキシャキ感と春雨のツルツルした感じを味わってください。
20	水	すしめし 牛乳 あおのり汁 牛肉手巻き具 手巻きのり	すしめしに使用されるお酢は、味付けをする以外に広い働きをする調味料です。殺菌力が強いため、食べ物を酢につけておくことで保存がききます。また、野菜の色が茶色く変わるのを防いでくれます。上手に使いたい調味料です。今日は、牛肉手巻きの具をのりとしめしで巻いて手巻きずしを作ってください。
21	木	パーガーパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグ キャベツ スライスチーズ	汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。体の中のミネラルも失われている状態なので、野菜や果物などをしっかり食べて補給しましょう。普段の水分補給は麦茶やお水で十分です。ジュースを飲み過ぎると砂糖もとりすぎることになり、疲れやすくなります。給食では、牛乳やスープで水分もミネラルもとることができます。
22	金	むぎ 小麦ごはん 牛乳 なべ キムチ鍋 三色そばの具	みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させて作ります。こうじの違いにより、米みそ、麦みそ、赤みそ、豆みそなどがあります。今日のキムチ鍋にはいちき串木野市の吉村醸造さんの赤みそを使っています。給食のみそ汁には、同じく吉村醸造さんの麦みそを使っています。
25	月	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 たくあんきんぴら	よくかむと歯が丈夫になったり、脳への血の流れがよくなって、記憶力がよくなるといわれています。だ液もたくさん出るので、むし歯もできにくくなります。今日の大豆の五目煮やたくあんきんぴらのようにかみごたえのある食べ物がたくさん入った料理を食べると、自然によくかむことができます。
26	火	コッペパン 牛乳 とう乳ポタージュ 豚肉のソース炒め みかんジャム	元気が出ないときにおすすめの食べ物は、ビタミンB1をたくさん含んだ豚肉です。ビタミンB1は、食べ物からエネルギーが作りだされるときに必要な栄養素です。体に貯金できない栄養素なのでいろいろな食べ物から毎日とることが大切です。今日は、豚肉をたっぷり使ったソース炒めです。
27	水	ごはん 牛乳 あげともやしのみそ汁 かつお腹皮とごぼうの甘辛揚げ	ごはんを主食とした日本型の食生活は、魚や野菜をバランスよくとることができます。和食は、健康的な食事のスタイルとして世界中から注目を集めています。ごはんは、和食・洋食・中華のどんなおかずとも相性がよいのが特徴です。いちき串木野市産のお米をおかずといっしょにおいしく味わいましょう。
28	木	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ジューシーフルーツ	今日のジューシーフルーツには、果汁100%のみかんジュースが使われています。給食のみかん果汁は、熊本の工場で作られています。100%のみかんジュースに含まれるビタミンCには疲れをとってくれる働きがあるので、運動をした後の水分補給に適しています。
29	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし かつおみそ 十五夜デザート	今日は十五夜です。鹿児島では十五夜の夜に綱引きをするところが多いですが、これは作物がよくとれるように祈るところからきているようです。江戸時代に多くの人にお月見が広まり、お団子や里芋、栗や柿、ススキなどをお供えするようになったそうです。