

# 令和5年度 10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
2	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに たかなとしらす干しの炒め物	じゃがいものそばろ煮のじゃがいもは、何科の植物か知っていますか？答えは、ナス科の植物です。ナスの花とじゃがいもの花の形は似ています。また、じゃがいもは根ではなく、茎が大きくなってできたものです。
3	火	ミルクパン 牛乳 中華コーンスープ チーズ(中のみ) とうふハンバーグの甘酢あんかけ	とうふは、大豆から作られた食べ物です。漢字では豆が腐ると書きますが、豆を発酵させて作るのではなく、豆を煮て、すりつぶしたものをこして、にがりを加えて固めたものです。大豆は畑の肉といわれるほど良く、質なたんぱく質を含んだ食べ物です。加工することでさらに消化もよくなっています。
4	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 マグロの香味だれ 三色なます	10月 10日はマグロの日です。いちき串木野市では、マグロの日の前に児童生徒のみなさんにいちき串木野市のおいしいマグロを食べてほしいとのことで毎年「鹿児島まぐろ船主協会」や「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業 後継者 協議会」から安価で提供していただいています。
5	木	コッペパン 牛乳 白花豆のシチュー ごぼうとナッツのサラダ レーズンクリー	ごぼうは、薬のひとつとして日本に伝わってきた食べ物です。ごぼうに含まれる食物繊維は便秘の解消や整腸作用、動脈硬化やがんの予防に効果があるといわれています。また、インリンという成分には、血糖値を下げる働きがあるといわれています。
6	金	ごはん 牛乳 ジャージャンドゥフ 中華サラダ	中華サラダに入っている黒いものはきくらげです。コリコリした食感が食欲を増してくれれます。きくらげは、木に耳という漢字を書きます。これは、木に耳がついたようにできるきのこだからです。きくらげには、鉄分やビタミンDが多く含まれています。
10	火	レーズンパン 牛乳 キノコのスパゲティ マスタードサラダ ブルーベリーゼリー	10月 10日は、目の愛護デーです。目を守るためにはビタミンAなどをとることが大切です。ブルーベリーなどに含まれているアントシアニン目は目の働きをよくしてくれるといわれる食べ物です。ビタミンEも多く、抗酸化作用が期待できます。
11	水	ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 きびなごのピリ辛ソースがらめ 二色なます	みそ汁に入っているあさりには、うまみ成分であるコハク酸が含まれています。また、体の機能を調整する働きのあるビタミンB2・B12・鉄・肝臓の機能を高めてくれるタウリンが豊富に入っています。水に溶けだす性質の栄養素なので汁ごと食べられるみそ汁は最適な調理法です。
12	木	チーズパン 牛乳 カラフルビンズ フルーツポンチ	カラフルビンズに入っている緑色の野菜は、さやいんげんです。カロテンを多く含んでいるため、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。また、疲労回復や美肌作りに効果のあるアスパラギン酸やリジンも含まれています。日持ちしないため、収穫したらすぐに食べるか冷凍しておくといいです。
13	金	むぎ麦ごはん 牛乳 根菜つくねスープ ピビンバの具	ピビンバは、韓国料理のひとつです。ごはんの上にナムルといわれる野菜の和え物を盛り付けた料理です。ピビンバの「ピビン」は「混ぜ」「バ」は「ごはん」を意味します。本来はコチュジャンで辛さを調整しながら混ぜて食べます。給食でも具とよく混ぜて食べてください。
16	月	むぎ麦ごはん 牛乳 親子丼の具 和風サラダ みかん果汁	みかん果汁には、熊本県と鹿児島県のうんしゅうみかんの果汁が使われています。みかん果汁には、疲れをとってくれるクエン酸が入っています。また、ビタミンCには、皮膚のメラニン色素の生成を抑え、日焼けを防ぐ作用やストレスや風邪に対する抵抗力を強める働きがあります。

# 令和5年度 10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
17	火	ミルクパン 牛乳 ホワイホワタン もやしのレモンあえ とりレバーのオーロラソースあえ	レモン和えのレモンは、インド生まれの植物で、広島県や愛媛県、熊本県などで栽培されています。ビタミンCの含有率は柑橘系でもトップクラスで、風邪予防や美肌作りに効果があります。また、クエン酸は疲労回復に効果があります。
18	水	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜 煮 ゆかりあえ	いわしの生姜 煮の生姜は、中国から伝えられた食べ物です。生姜には食欲をそそるジンギペリンやシトロネラールという辛み成分が入っています。そのため香辛料としても幅広く使われています。いわしの臭みを消すためにも生姜が用いられています。
19	木	コッペパン 牛乳 秋の味覚シチュー いちごジャム ほうれん草とコーンのソテー	秋の味覚シチューには、秋が旬のさつまいもやしめじなどが入っています。さつまいもは、収穫したての時よりしばらく寝かした方が甘みが増します。さつまいもは、飢饉にも強い作物ですが、ここ数年さつまいもの病気が流行っているため収穫量が減っています。
20	金	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきと田作りの佃煮	筑前煮に入っている「れんこん」は、いちき串木野市で作られたれんこんです。れんこんには、タンニンという成分が含まれています。タンニンには、抗酸化作用や消炎、収れん作用があります。
23	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	アンコール献立にも入るカレーですが、カレー粉を使ったカレールーを使用して作っています。カレー粉といいますが、ターメリックやクミン、コリアンダー、カルダモン、チリペッパーなどの様々なスパイスやハーブを組み合わせて作られています。
24	火	バターパン 牛乳 肉うどん さつまいもと豆のサラダ ノンエッグマヨネー	さつまいもは、中央アメリカ生まれの作物です。日本では江戸時代に栽培が始まりました。さつまいもは、でんぷんを多く含んでいますが、カロリーは米や小麦粉の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。
25	水	もち米入りごはん 牛乳 魚そうめん汁 つあんつあんの具 みかん	つあんつあんは、鹿児島県の肝属地区に伝わるピーナッツを入れた炊き込みご飯のひとつです。肝属地区では、ピーナッツの栽培がさかんです。ピーナッツは、落花生といわれるように花が落ちて、地下になる食べ物です。
26	木	バーガーパン 牛乳 ミネストローネ チキンカツ ポイルキャベツ マイティソー	ミネストローネは、イタリア料理のひとつです。イタリアで「具だくさんのスープ」という意味のスープです。特に、決まった具材がないのですが、コロンブスによって「トマト」が伝えられてから「トマト」を入れるようになったといわれています。
27	金	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 きざみのり 厚揚げのそぼろみそかけ	鶏飯は、人気メニューのひとつで、鹿児島県の大島諸島に伝わる郷土料理です。本来の鶏飯の漬物はパパイア漬けを使いますが、給食ではつぼ漬けで代用しています。暑くても、疲れていてもさっと食べるこ
30	月	わかめごはん 牛乳 大豆のみそ汁 れんこんのきんぴら アセロラミルクゼリー	大豆のみそ汁の大豆は、大豆からできるとうふやみそなど様々な形の大豆がはいっています。大豆は、畑の肉といわれるくらい良質のたんぱく質が含まれています。この特性を生かして豆腐やみそ、しょうゆなどたくさんの形に加工されて、わたしたちの食生活を豊かにしてくれています。
31	火	黒糖パン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツのキノコソースかけ	10月31日はハロウィンです。もともとは、アイルランドのお祭りでしたがアメリカで定着してかぼちゃをくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、仮装したりするお祭りになったそうです。近年、日本でもお祭りを楽しんだり、かぼちゃのお菓子や料理を食べるようになってきました。