

令和5年度 11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	水	ごはん 牛乳 よしの汁 かつおそぼろの具	かつおは黒潮地域に住み、春になると群れをなして北上し、9月から10月に南下します。鹿児島では、南薩地域や奄美大島の海域でよくとれます。かつおは、たんぱく質が多く、脂肪が少ない魚です。今日のかつおそぼろは、枕崎でとれたかつおの焼きなまり節とかつおブレイクを使用しました。ごはんにかけてたり、混ぜたりして食べてください。
2	木	チーズパン 牛乳 ミックスひじき 甘夏のハニーレモン	ミックスひじきは、洋風に仕上げたひじきの煮物です。ひじきは、縄文時代から食べられていました。そのままでは渋みがあるので、あく抜きをして乾燥させたものが売られています。ひじきには、日本人に不足しがちな鉄分とカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれます。鉄分は赤血球のもとになり、体に酸素をいきわたらせてくれる働きがあります。
6	月	ごはん 牛乳 肉団子のスープ煮 キムチごはんの具	キムチは時間をかけてつくられます。野菜を塩漬けにしてから大きなかめに入れ、塩辛や唐辛子、にんにくやしょうがや昆布のきざんだものや果物などと一緒につく込みます。いろいろなものが使われているので味がよくなり栄養的にも優れています。日本のキムチは、本場韓国のキムチよりすっぱさが少なく甘みが強いものが多い傾向にあります。
7	火	アップルパン 牛乳 カレーポトフ 鶏と芋のレモンソース	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。今日はカレー味のポトフにしてみました。鶏と芋のレモンソースには、桜島どりとうもろこしのレバーが入っています。レバーは食べ物の中で鉄分を一番多く含んでいます。体の中の鉄が足りなくなると疲れやすくなったり、めまいやたちくらみを起こしたりします。レバーを食べて鉄分をしっかりとりましょう。
8	水	ごはん 牛乳 さつまい いわしの梅煮 小松菜ソテー	むし歯や歯周病など口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるようにしたいですね。今日の給食は、歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりのいわしと小松菜のソテーです。また、いい歯のためにはよくかんで食べることも大切です。さつまいにはかみごたえのある食べ物がたくさん入っています。
9	木	たてわりパン 牛乳 五目うどん ツナサンドの具 豆乳パンナコッタ	パン、うどん、そうめん、パスタ、中華めんなどすべて小麦粉から作られます。シリアルは、小麦、大麦、とうもろこしなどが原料です。これらは、お米と同じように体の中で燃えて、熱や力のもとになります。パンやうどんをしっかり食べて、午後からの勉強や運動を頑張るエネルギーとしましょう。
10	金	ごはん 牛乳 豚じゃが しらすとわかめのソテー	今日の副菜には、しらす干しとわかめと小松菜が使われています。どれもカルシウムが多い食材です。カルシウムという牛乳やチーズなどのイメージがありますが、小魚や海そうや野菜からもとることができます。この他、納豆や豆腐などにもカルシウムが多く含まれます。歯や骨を丈夫にするために、いろいろな食材からカルシウムをとりましょう。
13	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆まめカレー アーモンドサラダ	今日は、大豆と枝豆を使ったカレーです。大豆は食べ物の中でも特に優秀です。血や肉を作るもとになるたんぱく質が多いところはお肉みたくですが、ビタミンや食物せんいなどが多いところは野菜のようです。また、加工の仕方を変えるときなこや豆腐、油揚げやしょうゆなど形を変えて料理をおいしくしてくれます。和食だけでなく、いろいろな料理で大豆を食べましょう。
14	火	米粉入りコッペパン 牛乳 さつまいのクリーム煮 マカロニソテー りんごジャム	さつまいもはでんぷんが主な成分で、熱や力のもとになります。体の調子を整えてくれるビタミンCも多く含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。また、さつまいもに多く含まれる食物せんいには、腸の働きを活発にして、おなかの中をきれいにしてくれる働きもあります。さらに紫色の皮にはポリフェノールやカルシウムも含まれます。
15	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 磯ミックス みかん	今日のみかんは、いちき串木野市産です。みかんの栄養といえばビタミンCですが、みかんの袋や白いすじには食物せんいがたくさん含まれています。果肉だけ食べるよりもたくさんとることができます。また、皮を乾燥させたものを陳皮といい、漢方ではせきどめなどに効果があるといわれています。

令和5年度 11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
16	木	たてわりパン 牛乳 ふわふわたまごスープ チリコンカン チーズ(中学校のみ)	チリコンカンはメキシコの家料理です。メキシコで話されているスペイン語では、チレコンカーネと発音され、「肉入りとうがらし」を意味するそうです。豆やひき肉、野菜などをケチャップで煮込んだ料理で、チリパウダーという香料を使います。たてわりパンにはさんで、チリコンカンドッグとして食べてください。
17	金	ごはん 牛乳 すきやき 野菜のごま酢あえ ヨーグルト	ヨーグルトには、体をつくるたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。また、ヨーグルトの乳酸菌は腸の中の悪いものを減らして、腸の中の環境を整えてくれます。腸の環境が整うと免疫力が上がるので病気の予防にもなります。
20	月	ごはん 牛乳 麻婆大根 さっぱりサラダ	野菜をたくさん食べると、病気の予防や疲労回復などよいことがたくさんあります。野菜の目安は一日350gですが、日本人は一日平均280g程度と足りていません。今日の給食を全部残さず食べると小学生で170g、中学生で215gの野菜がとれます。一日の半分をクリアできる計算です。野菜をたくさん食べて健康な体をつくりましょう。
21	火	ミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ ミックスがじゃ豆	ミックスがじゃ豆には、クルミとアーモンドと大豆が入っています。ふだんお菓子や料理に使われるクルミは、カリフォルニアクルミですが、日本にはオニグルミやヒメグルミがあり、古くから食べられていました。縄文時代の遺跡からも発見されているそうです。栄養価が高い食べ物です。
22	水	ごはん 牛乳 おでん 白菜のごま酢あえ	白菜は冬にたくさんとれ、おいしくなる野菜です。その95%は水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く含まれる野菜です。ビタミンCはかぜの予防や体の疲れをとってくれる働きがあります。また、カリウムはとすぎた塩分を体の外に出してくれる働きがあります。旬の白菜をたっぷり食べましょう。
24	金	ごはん 牛乳 石狩汁 みたらし里芋	北海道の郷土料理に石狩鍋があります。北海道の石狩地方では、江戸時代から鮭漁が盛んに行われていたので、とれたての鮭をみそ汁の入った鍋に入れて、ごほうびに食べたのが始まりとされています。魚のうま味も加わったみそ汁は、おいしくて体が温まります。
27	月	ごはん 牛乳 ポークハヤシライス 大コーンサラダ 和風ドレッシング	大根は冬が近づくにつれ甘さが増します。大根は上の方がからみが弱いため、サラダなど生で食べるのに向いています。下の方は辛みが強いため、薬味として使われたりします。真ん中は煮物や汁物などに使うなど、家庭では使い分けすることができます。給食では丸ごと調理するので、大根の味を味わいながら食べてみましょう。
28	火	コッペパン 牛乳 実だくさんスープ チーズポテト チョコジャム	今日の給食は、じゃがいもをたっぷり使ったチーズポテトです。じゃがいもの多くは北海道と長崎県で作られています。夏から秋にかけては、ほとんどが北海道のじゃがいもになります。北海道では、全国の77%ほどのじゃがいもを作っています。鹿児島県のじゃがいもは2月から5月の頃に食べることができます。
29	水	ごはん 牛乳 もずくスープ ホイコーロー カルフィッシュ(中学校のみ)	スープに入っているもずくは、沖縄県産です。もずくは、フコダインというぬめりの成分でもある水にとける食物せんいがたくさん含まれています。水にとける食物せんいは、腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。
30	木	バターパン 牛乳 かぼちゃのベーコン煮 フルーツポンチ	わたしがふだん食べている南瓜は西洋南瓜です。日本南瓜は室町時代にカンボジアから鹿児島に伝わったといわれています。南瓜には、カロテンという栄養素があります。カロテンは、目の働きを良くしたり、お肌の調子を整える働きがあります。のどや粘膜を守るので、かぜなどの病気の予防にもいいです。たっぷり食べましょう。