

令和5年度 12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	ごはん 牛乳 白菜とあさりのみそ汁 きびなごのにらだれかけ 二色なます	白菜は、中国では大根・豆腐と合わせて養生 三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉野菜です。特にビタミンCをたくさん含んでいます。
4	月	ごはん 牛乳 炒りどり たくあんきんぴら	炒りどりの中に入っている干しいたけは、低カロリーでミネラルや食物繊維の多い食材です。うまみ成分であるグアニル酸が含まれています。しいたけは、干して紫外線に当てることでビタミンDが増えます。ビタミンDは、カルシウムが体内に吸収されるのを助けてくれる働きがあります。
5	火	黒糖パン 牛乳 チャオホツアイ だいがく いも 大学 芋	大学 芋は、さつまいもから作られています。さつまいもは、様々な品種があります。焼くとほくほくした食感のものやねっとりしたもの、中がオレンジ色のものや紫色のものなどあります。近年、さつまいもの病気が流行して鹿児島県でのさつまいもの生産量が少なくなっています。
6	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 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、血行を促進して体を温めてくれる作用があります。かぜのひき始めや冷え性などにも効果があります。また、香りには食欲をそそる成分が含まれるため香辛料としても使われています。
7	木	コッペパン 牛乳 森のクリームシチュー さっぱりサラダ イチゴミックスジャム	さっぱりサラダに入っているさやいんげんは、中央アメリカ生まれの食べ物です。日本には、明(今の中国)から招かれた隠元 禅 師によって伝えられたのでこの名がついたという説もあります。ビタミンCも多く、アスパラギン酸やリジンも含むので疲労回復や美肌作りの効果も期待できます。
8	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ぶたみそ	ぶたみそに使っている「みそ」は、みそ汁などに使っているみそではなく「茶うけみそ」といわれる「みそ」です。みそ汁などに使っている「みそ」は、完全に大豆をすりつぶしたものを発酵させて作りますが、茶うけみそは、粒の残ったあらびきのものを発酵させて作るためバラバラした食感になります。
11	月	ごはん 牛乳 ジャージャンドウフ 中華サラダ	きゅうりの原産地は、インドです。きゅうりの語源は「黄色の瓜」です。わたしたちが、普段見ている緑色の実は未熟なものです。95%は水分ですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには、利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。
12	火	レーズンパン 牛乳 ちゃんぽん はるまき 春巻 紅白なます	ちゃんぽんは、「さまざまなものを混ぜること」または「混ぜたもの」という意味の言葉です。ちゃんぽんは、長崎県が発祥の料理といわれています。明治時代に長崎市の中華 料理屋さんが日本にきていた中国 人留学生に安くて栄養価の高い食事をさせたいと思い考案した料理だといわれています。

令和5年度 12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
13	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 わかめスープ キンパ井の具 きざみのり	キンパ井の具の「キンパ」とは本来、韓国料理の巻きずしのことです。給食では、巻きずしにはできないので具をかけて「きざみのり」をかける形にアレンジしました。わかめスープも韓国でよく食べられる料理です。特に誕生日に食べる習慣があるそうです。
14	木	チーズパン ぎゆうにゆう 牛乳 マカロニグラタン風 煮 フルーツポンチ パン粉	グラタンは、フランス生まれの料理といわれています。「オーブンなどで料理の表面に焦げ目を入れるように調理したもの」をグラタンといいます。給食では、オーブンで焼いて焦げ目をつける代わりにパン粉をマーガリンでかりかりに炒めたものをかけるようにアレンジしてあります。
15	金	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 こんさい しる 根菜のみそ汁 サワーキャベツ とり 鶏レバーのガーリックソースがらめ	鶏レバーのガーリックソースがらめのガーリックソースは、にんにくを入れたソースです。にんにくには、アリシンという成分が含まれていてビタミンB1と結合すると疲労回復 効果があります。
18	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いもに 芋煮 たかなそぼろごはんの具	芋煮は、山形県の郷土料理のひとつです。芋煮は古くから伝わる料理で、船の船頭たちが河原で始めたことがきっかけで今でも山形県などでは河原でアウトドア料理のひとつとして「芋煮会」が行われています。地域によって入れる食材や味付けが異なるそうです。
19	火	たてわりコッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 おやこ 親子うどん フランクフルト ボイルキャベツ いっしょく 一食ケチャップ	キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜でローマ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが入っています。ビタミンCやカルシウムも含んでいます。
20	水	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 にく だいこん に ぶた肉と大根のみそ煮 ばいにく あ 梅肉 和え	梅肉 和えの梅肉とは梅干しのことです。梅の中にあるクエン酸が疲労物質である乳酸を代謝 分解し、筋肉内にたまるのを防いでくれます。また、梅の殺菌力は腐敗 防止や食中毒 予防の効果もあります。
21	木	ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 ジュリアンスープ フライドチキン セレクトデザート	今日は、セレクトデザートです。何を選んだか覚えていませんか？セレクトするときには、自分の好みのものを選ぶことも基準のひとつですが、栄養価や材料など見て自分の体にいい食べ物を選べるようになると思います。
22	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー かいそう 海藻サラダ	今日は、冬至です。一年の中で一番 日照 時間が少ない日です。冬至にかぼちゃを食べて、柚 湯に入ると風邪をひかないといわれています。これは、昔 野菜の少ない冬まで日持ちした栄養 価の高いかぼちゃを食べることで、寒い冬をのり切る先人の知恵だったそうです。かぼちゃを食べて、元気に楽しい冬 休みを過ごしてください。