

令和5年度 1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
9	火	バターパン 牛乳 ペンのミートソース フルーツポンチ	私たちが食べているふくらとしたパンをはじめに作ったのは古代エジプト人でした。パンは古代最高の加工食品ともいわれました。これがギリシャからローマに伝わり、ヨーロッパ全土に広がりました。こうして主にヨーロッパを中心に完成され、日本でもおなじみのフランスパンやクロワッサンなど多くのパンが作られるようになりました。こうして現在ではおいしいパンをいろいろと味わうことができます。
10	水	ごはん 牛乳 さつま雑煮 炒めなます のりふりかけ	雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もちや丸もちがあります。鹿児島でよく食べられているさつま雑煮は、干し車えびを使うのが特徴ですが、給食では使うことが難しいので小さな桜えびを使用しました。給食の雑煮は、かつおだしと干しいたけと昆布のだしがきいた醤油じたての味です。お正月に食べたお雑煮と食べ比べてみましょう。
11	木	ミルクパン 牛乳 豆腐の中華煮 ぜんざい	1月11日は鏡びらきです。鏡びらきは、一年の無病息災を願う行事です。正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、割るや切るという言葉は縁起が悪いので、開くという言葉を使っていました。鏡びらきのもちは、ぜんざいや雑煮にして食べます。給食では、ぜんざいにもちと栗を入れました。もちはゆっくりとよくかんで食べましょう。
12	金	ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ	寒いからといって牛乳を残していませんか。成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムをしっかり取らないと折れやすい骨になってしまいます。牛乳はカルシウムの吸収が一番高い食品です。また、適度な運動をして、しっかり睡眠をとることも丈夫な骨づくりに大切です。
15	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨のゴマドレサラダ	今日は、緑豆春雨とほうれん草などの野菜をたっぷり使った中華風のサラダです。ドレッシングには、ごまごま油が使われています。ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられたと言われていて、奈良時代にはごまから絞ったごま油を料理に使っていました。ドレッシングのかくし味には、ねりがらしも使われています。味わって食べましょう。
16	火	コッペパン 牛乳 ポトフ トマトオムレツ 黒豆きなこクリーム	ウィンナーはウィンナーソーセージのことで、ソーセージは、ヨーロッパを中心に、豚肉を保存することを目的としてできたものです。塩漬にした豚肉を細かくきざんで味付けをします。その味付けした肉を腸詰めにしたものがソーセージです。太さが20ミリより小さいものをウィンナーソーセージといい、20ミリから36ミリまでのものをフランクフルトソーセージといいます。
17	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごぼうナッツ	昔から日本の食卓に欠かせない大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を含む健康食品の代表です。大豆は、米、麦、きび、粟と並ぶ五穀のひとつとして、古くから食べられています。体をつくるたんぱく質をはじめ、いろいろな栄養素をバランスよく豊富に含んでいるうえ、栽培も保存もしやすいことから、穀類中心の食習慣のあった日本では、不足する栄養素を補う重要な食材として、食生活を支えてきた食べ物です。
18	木	バターパン 牛乳 ポークビーンズ セサミサラダ ミルク(キャラメル)	ポークビーンズに入っている白い豆は、ひよこ豆といい、突き出た部分がひよこのくちばしに似ていることからこの名前があります。くせがなくホクホクとした食感で、たんぱく質や食物せんいが豊富です。日本ではひよこ豆のほかにエジプト豆という呼び名もあります。スペイン語でガルバンゾといい、この名前を知っている人も多いかもしれません。
19	金	ごはん 牛乳 キムチ鍋 元気の鉄人	鹿児島県内産の鶏肉とレバーを使った元気の鉄人です。鶏肉はたんぱく質が多く、血液をつくる材料になります。また、レバーは鉄分の多いので貧血を予防する働きがあります。貧血になるとめまいや息切れ、疲れやすいなどの症状が出やすくなります。特に運動をしている人は貧血になりやすいので、ひじきやあさり、レバーなどの鉄分を多く含む食品を食べましょう。

令和5年度 1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
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ煮 白菜の甘酢あえ ぼんかん	1月24日から31日の全国学校給食週間にあわせて、今週の給食は鹿児島県の郷土料理や鹿児島県内産の食材をたくさん使用しています。また、いちき串木野市でとれた新鮮でおいしい野菜もたくさん使用します。今日のぼんかんは鹿児島県内産です。果肉が大きく皮もむきやすく、甘みもあり独特の香りが人気のくだものです。
23	火	バーガーパン 牛乳 親子うどん 照焼きチキンパティ ポイルキャベツ スライスチーズ(中学校のみ)	今日は、鹿児島県内産のとり肉といちき串木野市産の卵を使った親子うどんです。かまぼこや油揚げ、うどん、にんじんやねぎなどの野菜もいちき串木野市産です。地元で作られた食べ物は、運ばれてくるまでに時間がかからないので、新鮮でおいしく食べられます。また、生産者や作られている様子が確かめやすいので安心です。
24	水	ごはん 牛乳 地場産野菜のそぼろ煮 かつおみそ	今週は、かつおみそやさつま汁などの郷土料理が登場します。日本は南北に長く、春、夏、秋、冬の四季の変化があり、住んでいる地域や季節によってそれぞれ特色のある産物があります。昔の人たちは、それぞれの地域の山、川、海、里の自然の中で、季節ごとにいろいろな産物をつくり、それを利用した料理を考え出し、受け継いできました。私たちの祖先が知恵と工夫をこらして作り、はぐくみ、伝えてきたのが郷土料理です。
25	木	黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 アーモンドサラダ ポメロのバームクーヘン	冬野菜のクリーム煮には、たっぷりのさつまいもが入っています。今日のさつまいもは、いちき串木野市でとれた有機栽培のさつまいもで、紅はるかという品種です。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。また、肌をきれいにしたリ、体の調子を整え、かぜをひきにくくするビタミンCも多く含まれます。また、デザートのパームクーヘンはいちき串木野市産のサワーポメロを使っています。香りと味を味わってください。
26	金	ごはん 牛乳 さつま汁 きびなごフライ ポイルキャベツ 一食ソース	きびなごは、いわしの仲間です。きびとは、鹿児島弁で帯のことをいい、体に銀色の帯があることからきびなごといいます。鹿児島でよくとれる魚のひとつです。手開きにした刺身もおいしいですが、揚げて食べると骨まで食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。郷土料理のさつま汁と一緒に鹿児島の味を味わいましょう。
29	月	ごはん 牛乳 白菜のスープ キーマカレー	給食のお米は、いちき串木野市産のヒノヒカリです。お米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物のひとつです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほとんど100パーセントの自給率を保っていますが、日本人の米を食べる量は年々減ってきています。しかし、米を中心とした食事は、栄養のバランスが整えやすいという特徴があります。米のすばらしさについて見直してみましよう。
30	火	チーズパン 牛乳 肉みそラーメン フルーツ杏仁	中華料理のデザートでおなじみの杏仁豆腐は、杏の種の中の核を粉にした杏仁粉と牛乳を使って作りますが、今日の給食の杏仁豆腐は豆乳で作られています。豆乳は大豆が原料で、豆腐に固める前の状態のものです。大豆をすりつぶして液体をしぼった汁が豆乳で、残ったものがおからにです。献立の中には他にも大豆や大豆から作られる食べ物がたくさん入っています。確認してみましよう。
31	水	ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 高菜とひじきの炒め物	大根の名前は、大きな根っこが由来です。秋から冬が旬で、この時期の大根は甘みも強くみずみずしいです。大根には、イライラや疲れをとってくれるビタミンCやでん粉の消化を助けるアミラーゼという消化酵素も含まれていて、胃や腸の調子を整えてくれます。おいしい時期の大根をたっぷりと食べましよう。