

令和5年度 2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 | 木 | コッペパン 牛乳 マカロニグラタン風煮 マスタードサラダ パン粉 | マスタードサラダに入っている赤い野菜は赤パプリカです。ピーマンに比べて青臭さや苦みがなく、甘みがあります。栄養価もビタミンCが多く含まれていて、抗酸化作用が高い野菜です。色によって、カロテンやアントシアニンを含むものなど栄養価が異なります。 |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳 豚汁 小さいわしフライ りんかけ大豆 | 2月3日は、節分です。節分には、豆をまいたり、いわしを飾ったりします。節分は「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事です。今日は、節分の行事食として「いわし」と黒糖で炒り大豆に味つけた「りんかけ大豆」にしました。よくかんで食べましょう。 |
| 5 | 月 | ごはん 牛乳 炒りどり たくあんきんぴら | 炒りどりのなかのれんこんは、いちき串木野産のれんこんです。れんこんは、奈良時代に中国から伝えられた食べ物です。れんこんには、ビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富に入っています。 |
| 6 | 火 | きなこ揚げパン 牛乳 ミートスパゲティ りんごゼリー | きなこ揚げパンは、給食センターに朝早くパンを届けてもらいフライヤーという機械を使って油で揚げて、きなこ砂糖を混ぜたものをまぶしてクラスごとにに入れてあります。袋も配っているので、袋に入れて食べてください。袋は牛乳のパックと一緒に回収しますので、小さくたたんで捨ててください。 |
| 7 | 水 | むぎ 麦ごはん 牛乳 ホワイホワタン シャキシャキそぼろどんの具 | シャキシャキそぼろどんの具のシャキシャキする歯ごたえのものは、千切大根です。千切大根は、大根を細長く切って乾燥させたもので、たくさんとれた大根を保存するためにつくられた乾物です。水でもどしてか使いますが、調味料を吸って味わい深くなることと独特の歯ごたえがある食材です。 |
| 8 | 木 | コッペパン 牛乳 クリームシチュー いちごミックスジャム ブロッコリーのソテー | ブロッコリーは、地中海沿岸生まれの野菜です。きゃべつを改良して生まれた野菜です。日本には、明治時代に伝えられました。カロテンが豊富で、きゃべつの16倍入っています。鮮度が落ちやすい野菜なので、すぐに食べない時は、軽くゆでて冷凍した方がいいです。 |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 飛び魚カツ そくせきづ 即席 漬け マイティーソース | とびうおは、鹿児島県では「あご」と言われる魚です。海面を、胸びれを広げて、滑空するように飛ぶため「飛び魚」と呼ばれるようになったといわれています。小骨の多い魚ですが、今日は食べやすいようにすりみにして、カツの形にしてあるのでソースをかけて食べてください。 |
| 13 | 火 | チョコチップミルクパン 牛乳 ごもく 五目うどん ぎょうざ ゆかりあえ | アンコール献立に毎年入る、チョコチップミルクパンを楽しみにしている人も多いと思います。チョコレートは、カカオの種子を発酵または焙煎してできるカカオマスに砂糖やココアバター、粉乳などを混ぜて固めたものです。 |
| 14 | 水 | むぎ 麦ごはん 牛乳 ポーカカレー ひじきとナッツのサラダ | アーモンドは、アメリカのカリフォルニア州が有名な産地です。和名で「扁桃」といわれます。ビタミンEやビタミンB2を多く含んでいて、抗酸化作用があります。バラ科サクラ属の植物です。2月から3月にかけて開花して、7月から8月に実ができて、10月ごろ収穫します。 |
| 15 | 木 | よこわ 横割りパン 牛乳 中華コーンスープ セレクトフライ ポイルキャベツ ノンエッグタルタルソース | 今日は、いつもと違う形でパンの切り込みを入れてもらっています。セレクトしたフライをパニーニのように横にサンドして食べてください。パンの切り込みに野菜をはさんでからフライやノンエッグタルタルソースをかけてパンではさむと上手に食べることができます。 |

令和5年度 2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 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 えのきとうふのみそ汁 とりそぼろごはんの具 | みそ汁に入っている白いきのこは、えのきたけです。わたしたちが普段お店で買うえのきたけは、栽培されたもので白色ですが、野生のえのきたけは茶褐色です。エネルギーはほとんどありませんが、ビタミンB1・ビタミンB2・ナイアシン・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などが豊富に含まれています。 |
| 19 | 月 | ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 おでん ひじきと田作りの佃煮 | ひじきと田作り煮干しで作った佃煮は、かみかみメニューとともに、カルシウムの多くとれるメニューです。カルシウムは、わたしたちの骨の材料になるほかにも、神経の伝達などの役割をしているので、不足するとイライラしやすくなるといわれています。 |
| 20 | 火 | ことう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 もり 森のクリームシチュー かいそう 海藻サラダ | どうして「森のクリームシチューなの？」と聞かれることがあります。それは、シチューに入れているカリフラワーが冬の雪化粧をした木のように、山の味覚のきのこが入っているからです。 |
| 21 | 水 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 こんさい しろ 根菜のみそ汁 レバーのスパイン揚げ | レバーのスパイン揚げの黒いものは、鶏のレバーつまり肝臓になります。レバーには、鉄分が多く含まれています。少し白っぽいものは砂ずりです。鶏は、消化管が発達していないため第二の胃である砂のうつまり砂ずりに砂をためて、消化の手助けをしています。こりとした食感がします。 |
| 22 | 木 | ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 だいず 大豆のミートソース煮 フルーツポンチ | 大豆は、日本人に昔からなじみのある食品です。豆腐やしょうゆ、みそ・納豆やきなこなど様々な加工して使用しています。特に、大豆には良質のたんぱく質と脂質が多く含まれています。そのため、「畑の肉」といわれています。 |
| 26 | 月 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 とん 豚じゃが ごもく 五目あえ | 麦ごはんの麦は、大麦といわれる麦です。主な成分は炭水化物ですが、食物繊維も多く含まれています。ごはんに混ぜて炊くことで、食べやすくなります。日本には奈良時代に伝えられました。麦も大豆と同じく、ビールなど様々な形に加工されています。 |
| 27 | 火 | ナン ぎゆうにゆう 牛乳 えーびーしー ABCスープ ドライカレー ヨーグルト | アンコール献立にも入っていたナンです。ナンは、インド周辺の国で食べられているパンの一種です。国によって形も様々です。タンドールという釜で焼いて作られています。小麦粉・塩・水とイーストを混ぜて作られています。 |
| 28 | 水 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 おやこどん ぐ 親子丼の具 サワーポメロ カールフィッシュ | サワーポメロは、いちき串木野市の特産品のひとつです。12月 末から1月にかけて収穫して1か月ほど追熟させて出荷されています。サワーポメロは文旦の仲間です。別名「パール柑」とも呼ばれています。品種名は「大橋」といいます。皮や種は入ってきた食缶に入れて返却してくださいね。 |
| 29 | 木 | チーズパン ぎゆうにゆう 牛乳 から ピリ辛フォー はるまき 春巻 ころはく 紅白なます | ピリ辛フォーのフォーは、米粉でできためんです。ベトナム料理のひとつです。ベトナムでは、香草や魚から作られた醤油のような調味料を入れて作りますが、給食のフォーは食べやすいようにアレンジしてあります。 |