

令和5年度 3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	すめし 牛乳 魚そうめん汁 ちらしずしの具 三色花ゼリー	3月3日の桃の節句を前に、今日はひなまつりの行事食です。桃の節句は、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちを食べたりします。
4	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 きゅうりともやしのナムル アーモンドカル(中学校のみ)	もやしは、豆を日光に当てずに発芽させたものです。発芽させることによって、豆にほとんど含まれていなかったビタミンCが増えます。ビタミンCは、疲れをとったり、病気を予防したり、肌を健康に保ってくれる働きがあります。発芽した部分には、消化酵素が含まれるため、おなかの調子を整えてくれます。購入するときは、茎が太く、透明感のあるものを選びましょう。
5	火	バターパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ぷるぷるポンチ	ケチャップという言葉の元は「コエチャップ」という中国語です。コエチャップは塩漬けの魚の汁のことだそうです。マラヤ地方で調味料という意味の言葉からきたともいわれています。ケチャップは、野菜を煮て裏ごしをし、いろいろな香辛料や調味料を加えて作ったものです。トマトが材料として代表的なもので、マッシュルームやクルミを使ったものもあります。
6	水	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 五目きんぴら	みそけんちん汁には、豆腐がたくさん使われています。豆腐は江戸時代から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。豆腐が生まれた中国では、豆腐の腐は、「液状のものが寄り集まって、固形物になった、やわらかいもの」を指しています。鹿児島では「おかべ」という呼び名もあります。豆腐は、大豆の良質なたんぱく質がたくさん含まれている、消化のよい食べ物です。
7	木	コッペパン 牛乳 さつま芋のクリーム煮 ハウレン草とコーンのソテー みかんジャム	ハウレン草の語源は、「ペルシアの草」だそうです。ペルシア(現在のイラン)から西方(ヨーロッパ)と東方(中国)に分かれて改良されながら伝わりました。東洋種は葉がやわらかく、茹でてお浸しにするとおいしいです。西洋種は、葉が厚くかためなのでバターソテーに向いています。鉄分の多い野菜なので、昔から貧血の改善によい食べ物として食べられてきました。
8	金	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 かぼちゃひき肉フライ きざみのり	全国的にも有名になった奄美の鶏飯は、今から500年以上前、まだ、奄美が琉球王国の支配であったころに、琉球の料理人によって伝わったものだとされています。沖縄の宮廷料理である菜飯や豚飯と調理法や盛り付けの仕方が似ています。郷土料理はその土地の歴史とも大きくかかわってできています。
11	月	赤飯 牛乳 すまし汁 鶏肉のからあげ カリフラワーのレモン和え お祝いクレープ	今日は中学3年生の卒業をお祝いして赤飯を炊きました。もち米と小豆で作る赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。中学3年生のアンコール献立の鶏肉のからあげとデザートもついています。みんなで卒業をお祝いしましょう。
12	火	たてわりコッペパン 牛乳 ジュリアンスープ チリコンカン プリン	ジュリアンスープには、セロリーが入っています。セロリーは、特有の香りがあるので苦手な人もいますが、その香り成分には、イライラを抑える働きがあります。また、そのさわやかな香りで食欲を高める効果もあります。食物せんいが多く含まれるので、おなかの調子を整えてくれる働きもあります。今日は、スープの風味づけとして使っています。

令和5年度 3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	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 野菜のごま酢和え	豚肉には、ビタミンB ₁ が豊富に含まれています。ビタミンB ₁ は、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあります。また、疲れをやわらげる効果もあります。豚肉には、体をつくるもとになるたんぱく質も豊富に含まれていますが、ビタミンCや食物せんいは不足しています。煮物の野菜や和え物を組み合わせることで栄養バランスのよい献立になります。
14	木	コッペパン 牛乳 カレーうどん かみかみビーンズ チーズ(中学校のみ)	みなさんによくかんで食べてほしいので、かみかみビーンズには、かみ応えのある食材が使われています。よくかんで食べるとあごの筋肉を動かします。このあごの筋肉を動かすたびに、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなり、脳に酸素がいきやすくなります。そうすることで、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がよくなるといわれています。
15	金	ごはん 牛乳 厚揚げともやしのみそ汁 鰹腹皮とれんこんの甘辛揚げ	みそはとても多くの種類があります。昔は各家庭で作られ、自分の家で作ったみそを自慢するところからきた「手前みそ」という言葉が生まれました。みそは、大豆を蒸して麦、麹菌と塩を混ぜて発酵させて作ります。畑の肉といわれる大豆を原料としているため、良質のたんぱく質を含んでいます。特に米に少ないアミノ酸を多く含んでいるので、ご飯とみそ汁の組み合わせは理にかなった食べ方です。
18	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス さっぱりサラダ	ハヤシライスには、たっぷりの玉ねぎが使われています。玉ねぎの旬は春です。春に「新玉ねぎ」として出回り、よくスライスしてサラダで食べたりします。その他の季節に出回っているものは、一度乾燥させて保存していたものです。玉ねぎの「硫化アリル」という成分は、血液をサラサラにしたり、胃の働きを活発にしたりしてくれます。今週は、いちき串木野市でとれた新玉ねぎを使います。
19	火	バーガーパン 牛乳 実だくさんスープ コロケツ ボイルキャベツ とんかつソース	キャベツは、一年中食べられている野菜ですが、3月から5月が旬の春キャベツは、やわらかく、甘みがあります。ビタミンUという栄養素が含まれていて、食べ物を消化してくれる胃の内側の膜を守ってくれる働きをします。その他に、ビタミンCや食物せんいも多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。
21	木	ミルクパン 牛乳 ハウレン草とアサリのスープ チャプチェ ミルメーク(コーヒー)	アサリには、鉄という栄養素が多く含まれています。鉄は、血液をつくるもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。鉄が不足すると、脳に酸素がいきわたらなくなり、学習に集中できなったり、記憶力が落ちたりする原因になることもあります。成長期には鉄を多く必要とします。また、スポーツをして、たくさん汗をかいた人は鉄が不足しがちです。アサリなどの鉄の多い食べ物で、しっかり補いましょう。
22	金	ごはん 牛乳 吉野汁 ピリ辛みそごはんの具	人間の体は約60兆個の細胞からできているといわれています。この細胞のひとつひとつが食べ物から得たエネルギーによって活動し、私たちは生きています。そして、この細胞を新しく作りだすのも私たちが食べている食べ物です。新年度も元気に活動できるように、休みの日も栄養バランスに気をつけて過ごしましょう。