

# 令和6年度 10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

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
1	火	アップルパン 牛乳 カレーうどん ミックスがじゃ豆	秋は「食欲の秋」といわれるように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感にもつながります。
2	水	ごはん 牛乳 もずくスープ ホイコーロー 杏仁風プリン	今日のスープには、沖縄県でとれたもずくが入っています。もずくは、フコダインという水にとける食物せんいがたっぷり含まれています。水にとける食物せんいは、腸内の善玉菌のエサとなり、おなかの中の環境を整えてくれる働きがあります。
3	木	バーガーパン 牛乳 美たくさんスープ コロッケ キャベツ トンカツソース	スポーツの秋です。適度な運動は緊張を和らげて、気分をリフレッシュすることができるので、心のストレス解消に役立ちます。さらに体を動かすことによる適度な疲れは気持ちのよい睡眠をもたらしてくれます。暑さに注意しながら運動をして、給食を食べて栄養をとりましょう。野菜たっぷりの美たくさんスープは、水分や塩分、ミネラルをとることができます。
4	金	ごはん 牛乳 さつま汁 まぐろの揚げ煮 野菜のレモン和え	10月10日は「まぐろの日」です。いちき串木野市は「まぐろの町」です。昔から遠洋マグロ漁で栄え、世界の海から日本の食卓へまぐろを届けています。今日の給食で食べるまぐろも遠い海で漁をおこないとってきたものです。今年も115kgのまぐろを「鹿児島島まぐろ船主協会」「鹿児島島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」のみなさまから提供していただきました。感謝して食べましょう。
7	月	すめし 牛乳 あおさ汁 ビーフ手巻き具 手巻きのり	今日は手巻きずしです。すしのはじまりは、魚や貝を塩漬け発酵させたもので、ごはんは使いませんでした。こうすると、自然に酸味がついて、味もよく保存もききました。奈良時代の頃からこのようなすしが食べられ、各地でいろいろなすしが作られていました。にぎりずしは江戸から全国に広まりましたが、関西では押しずしがこの、大正時代の終わりまで押しずしの方が人気があったそうです。
8	火	ミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ アップルポンチ	ヨーロッパのこたわぎに「一日一個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごは健康に良いと知られていたようです。りんごのペクチンは、おなかの具合が悪いときに早く調子を良くしてくれます。今日のフルーツポンチには、りんごのシロップ漬けと100パーセントのりんごジュースが入っています。
9	水	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 野菜のごま酢あえ	冬瓜の皮は緑色で中身は淡い白色です。皮をむいて中身だけを食べます。煮るとやわらかく、味にくせがないので、だしをとった料理とよくあいます。体の中の余分な塩分を体の外に出してくれるカリウムが含まれています。また、ビタミンCや食物せんいも含まれていて体の調子を整えてくれます。今日の冬瓜はいちき串木野市産です。味わって食べましょう。
10	木	コッペパン 牛乳 さつま芋のクリーム煮 ホウレン草とコーンのソテー ブルーベリージャム	今日は目の愛護デーです。ブルーベリーやぶどうにはアントシアニンという紫色の色素が含まれています。目の働きを良くしたり血圧の上昇を抑えたりする働きがあるといわれています。皮の部分に多いので皮ごと食べるとたくさんとることができます。また、人参やほうれん草に多く含まれるビタミンAも目の健康に良いといわれる栄養素です。
11	金	ごはん 牛乳 おでん ひじきと煮干しの佃煮	おでんには、肉だんごやうずらたまご、がんもどきなどいつもの給食より大きめの食べ物が入っています。大きいと感じるときは、おはしで半分に分けて、よくかんだりして食べましょう。また、食事のマナーとして、口に食べ物が入ったままおしゃべりをしないことなども守りましょう。
15	火	バターパン 牛乳 坦々スープ フルーツきんとん	秋の味覚といえば「さつまいも」ですね。鹿児島県は、さつまいもの生産量日本一です。一年中出回っているさつまいもですが、さつまいもの旬は10月で、この時期は特においしいさつまいもが出回ります。今日はゆでたさつまいもをつぶして砂糖を加え、りんごとパインを混ぜ合わせたフルーツきんとんです。さつまいもの甘さとフルーツのさわやかさがマッチしたメニューです。
16	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごぼうナッツ	10月16日は世界食料デーです。世界の食料問題を考える日として国連が制定しました。世界の一人一人が協力しあい、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。10月は食品ロス削減月間でもあります。この機会に食品ロスを減らすためにできることを考えてみませんか。

令和6年度 10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
17	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 アーモンドサラダ	アーモンドはお菓子によく使われているナッツです。ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは活性酸素から体を守り、老化を予防してくれるといわれています。また、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、肌や髪をきれいに保ってくれるミネラルもたっぷりです。よくかんでアーモンドの香ばしさを味わいましょう。
18	金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨のゴマドレサラダ	ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられたといわれており、奈良時代には、ごまからしぼったごま油を料理に使っていました。ごまは半分以上が脂質で、リノール酸・オレイン酸などの不飽和脂肪酸です。そのため、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防に役立ちます。ごまの香りを感じていただきましょう。
21	月	ごはん 牛乳 豆まめカレー 大コーンサラダ 和風ドレッシング	今日は大豆の入ったカレーです。大豆といっしょに大豆ミートや枝豆も入っています。豆類はとても体によい食品です。低脂肪なのに高たんぱくで、ほかにカルシウムや鉄分、食物せんいを多く含みます。成長期のみなさんにはたくさん食べてもらいたい食品です。
22	火	パーガーパン 牛乳 キャベツの卵とじ 栗入りあんこ	今日は、パーガーパンにあんこをはさんで食べるセルフあんぱんです。あんこは、平安時代に空海が唐から持ち帰った小豆を京都府嵯峨野の小倉山で栽培し、砂糖とともに炊いたのが始まりといわれています。あんこは当初、献上されるだけでしたが、江戸時代に入ると茶道のお菓子に使われるようになりました。今日は給食センターの手作りあんこを味わってください。
23	水	ごはん 牛乳 ふきよせ汁 きびなごフライ キャベツ ウスターソース	秋に色とりどりの木の葉が風でひととこころにふきよせられた様子に似ていることから、数種類の野菜などを盛り合わせた料理に「ふきよせ汁」「ふきよせ煮」などと使います。給食のふきよせ汁は、肉も野菜も芋も入っていて色どりもよく、栄養バランスも良くなっています。
24	木	たてわりパン 牛乳 ミネストローネ ツナサンドの具 ミルメーク(キャラメル)	ミネストローネには、トマトが使われています。トマトの名の由来は「トマトウル」「ふくらむ果物」という意味だそうです。南米アンデス山脈で生まれ、コロンブスのアメリカ大陸発見後、ヨーロッパに広がったそうです。トマトには、うまみ成分のグルタミン酸が多く含まれています。
25	金	ごはん 牛乳 キムチ鍋 里いも田楽 元氣ヨーグルト	さといもは原産地はインドからインドネシアあたりといわれています。日本には縄文時代に伝わりました。さといもは、子いもがたくさんとれるため、子孫繁栄の縁起物として正月の雑煮やおせち料理に欠かせない食材です。今日は、さといもやこんにやくに肉みそをからめた田楽です。よくかんで味わって食べましょう。
28	月	わかめごはん 牛乳 白菜のスープ 豚肉のソース炒め 米粉ドッグ	英語で「チャイニーズキャベツ」といわれる白菜には、ビタミンCがたくさん含まれていますが、名前のとおり色が白なので、ビタミンAのもとになるカロテンはあまり含まれていません。人参など色の濃い野菜と組み合わせることで、色どりと栄養のバランスもよくなります。
29	火	ミルクパン 牛乳 ペンネのミートソース フルーツポンチ	ペンネのミートソースには、マッシュルームが入っています。マッシュルームという言葉は英語で、本来の意味は「きのこ」です。なぜか日本では、給食で使われているコロンとした形のきのこをマッシュルームと呼ぶようになりました。ホワイト・ブラウン・クリーム色と種類があります。給食ではブラウンマッシュルームを使っています。
30	水	ごはん 牛乳 里いもと白菜のみそ汁 いわしの梅煮 紅白なます	イワシには、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシなどの種類があります。普通のイワシはマイワシ、目がうるんでいるように見えるからウルメイワシ、下あごが上あごより短くて片方しかないように見えるためカタクチイワシなど、見た目の特徴などに名前が由来しています。イワシは、海の中でほかの魚から身を守るために、大きな群れをつくって移動しています。
31	木	チーズパン 牛乳 ポトフ 手作りパンケーキ	今日はハロウィンなので、いちき串木野市産の味平南瓜のペーストを使って、給食センターで手作りのパンケーキを2100個作りしました。南瓜の濃い黄色をした部分には、のどや鼻の粘膜を強くし、病気に負けない体をつくるための栄養素が含まれています。調理員さん方が力を合わせて作ったので、味わって食べてください。