

# 令和6年度 11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	すしめし 牛乳 のっぺい汁 秋のちらしずしの具	きのこやくりなどの秋の味覚がたくさん入ったちらしずしです。くりは、昔から日本に自生していて縄文 時代から貴重な食料でした。たんぱくいかぶつ おお ふく こう しよくひん どう たいしや たす びーわん びーつー おお ふく こうりつ 炭水化物を多く含む高カロリー食品で、糖の代謝を助けるビタミンB1・ B2・ナイアシンを多く含んでいるので効率よくエネルギーを補給できます。また、たんぱく質やビタミンCも多く含まれています。
5	火	コッペパン 牛乳 ラビオリスーブ オムレツのキノコソースかけ レーズンクリーム	ラビオリは、イタリアのショートパスタのひとつです。二枚のパスタ生地の中に具をはさんで、正方形や三角形、半月 型に成形します。今日は、スープに入れましたが、トマトソースやクリームソースと煮込んだ料理もあります。ラビオリは複数形の名称で、ひとつではラビオリオといいます。
6	水	ごはん 牛乳 とり肉と大根の煮物 茎わかめのきんぴら	茎わかめは、わかめの中央 部分にある「中 茎」と根元に近い部分の「元茎」から作られています。ふつうのわかめより硬いため歯ごたえがあります。茎わかめは、わかめの2倍のカルシウム量を含んでいます。マグネシウムは、わかめの4倍、食物 繊維は2倍多く含んでいる栄養価の高い食品です。よくかんで食べましょう。
7	木	たてわりコッペパン 牛乳 親子うどん フランクフルト ポイルキャベツ ケチャップ	フランクフルトとウインナーの違いを考えたことがありますか？本来、ウインナーは羊の腸の肉詰めで太さが20mm未満のものをいいます。フランクフルトは、豚の腸の肉詰めで太さは20mm以上36mm未満のものをいいます。近年では、動物の腸の代わりにコーゲーションやセルロースで人工的に作られたものもありますが、ウインナーもフランクフルトもソーセージの一種です。
8	金	ごはん 牛乳 まめまめみそ汁 きびなごのピリ辛ソースかけ ゆかりあえ	まめまめみそ汁は、その名前の通り様々な形の大豆が入っているみそ汁です。小学3年 生の国語ででてくる「すがたをかえるだいち」から考えられた料理です。大豆が姿を 変えてたくさん入っています。いくつ入っているでしょう。答えは、大豆・とうふ・油揚げ・豆乳・みその5つに形を変えて入っています。
11	月	ごはん 牛乳 芋煮 ごもく 五目あえ アセロラミルクゼリー	芋煮は、東北地方を中心に行われる秋の風物詩で、山形県や宮城県の郷土料理としても有名です。秋に河川敷などの野外で 行われたりしています。芋煮は地域により具材も味も異なりますが、山形県の「日本 一の芋煮会フェスティバル」が有名です。直径6. 5m、重さ4トンの大 鍋で作られています。
12	火	こくとう 黒糖パン 牛乳 白いんげん豆のシチュー はなはな 花花サラダ ごまドレッシング チーズ(中のみ)	はなはな 花花サラダにはカリフラワーとブロッコリーの2種類の花野菜が入っています。カリフラワーもブロッコリーもアブラナ科野菜の仲間です。ビタミンCが多く含まれています。ブロッコリーには、抗がん作用がある成分が含まれています。カリフラワーには、ビタミンB1や B2が含まれているため体のなかからきれいにしてくれる働きがあります。
13	水	ごはん 牛乳 豚汁 かつおの 腹皮のかばやき 二色なます	かつおは、春と秋に旬のある魚です。春のかつおは初がつつおといわれ、さっぱりとした味で、秋のかつおは戻りがつつおといわれ 脂がのっておいしいです。たんぱく質が多く、脂質が少ない魚です。エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンを多く含んでいます。かつおの 腹皮のかばやき、二色なます
14	木	チーズパン 牛乳 カラフルビーンズ フルーツポンチ	カラフルビーンズに入っている豆は白くコロコロしたものがガルバンゾーといい日本名ではひよこ豆です。赤いのはレッドキドニーといわれ日本名は、赤いんげん豆です。少し緑かった豆はマローファットピースと呼ばれ青えんどう豆のことで、豆が苦手な人もいます。豆が苦手な人もいますが、ビタミンB群やたんぱく質など栄養価の高い食べ物ですので残さず食べてください。
15	金	ごはん 牛乳 とうふとちくわの中華 煮 ピリ辛みそごはんの具	ちくわは、魚のすり身を竹の棒か金属 棒に巻き付け、回転させながら焼いたものです。全国 各地に様々なちくわがあり、宮城県のばたんちくわ、愛知県豊橋ちくわ、島根県の野焼き、長崎県の黄金ちくわなどがあります。いちき串木野市もちくわやさつまあげなどの練り製品が特産品で、今日のちくわもいちき串木野市で作られたものです。

# 令和6年度 11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
18	月	ごはん 牛乳 ポークカレー マスタードサラダ	マスタードサラダの赤色のものは、赤パプリカです。パプリカには、黄色やオレンジなどの色のものもあります。ピーマンに比べて肉厚で独特の青臭さや苦みがないので食べやすく、抗酸化作用のあるビタミンCを多く含んでいます。また、カロテンも多く含むのでレッシングなどの油と一緒に取ると吸収率が高くなります。
19	火	ミルクパン 牛乳 根菜つくねスープ 魚のパンキンソース焼き	魚のパンキンソース焼きのパンキンソースは、いちき串木野市で育てられた味平かぼちゃの入ったペーストを使用しています。かぼちゃペーストにノンエッグマヨネーズやみそを混ぜてソースを作り、サワラにかけて焼いています。味平かぼちゃペーストのオレンジ色のソースがきれいな料理です。
20	水	ごはん 牛乳 秋のみそ汁 レバーのみそがらめ サワーキャベツ	秋のみそ汁には、秋を感じることでできる里芋やさつまいも、しめじ、大豆などの旬の食材が入っています。旬の食材は、ほかの時期に比べても栄養価が高く、おいしいです。秋の味覚がいっぱい入ったみそ汁を味わってください。
21	木	バターパン 牛乳 ミートスパゲティ 海藻サラダ	ミートスパゲティにはたくさんの玉ねぎが使われています。玉ねぎは、紀元前からエジプトやヨーロッパでは食べられていた野菜で日本では明治時代に栽培が始まったといわれています。玉ねぎを切ると、硫化アリルという成分が発生するため目や鼻を刺激して、涙がでます。給食では、たくさんの玉ねぎを使用するので調理員さんたちも涙をこらえて作業しています。
22	金	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 青菜と雑穀のナムル	青菜と雑穀のナムルの青菜は、ほうれん草を使用しています。雑穀は、細かくした雑穀や豆が混ざったものを使用しているので、雑穀としては押麦、もち米、玄米、赤米、たかきびが入っています。豆はえんどう豆、ガルバンゾー、レンズマメ、大豆、あずきが入っているのです。このナムル一品で様々な食品をとることができます。
25	月	ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 トビウオカツ ポイルキャベツ マイティソース	里芋のみそ汁は、市来農芸 高校の生徒さんが育てた里芋を使用しています。収穫は川上 小学校のみなさんがお手伝いしてくれました。里芋は、大きな親芋の周りを囲むように子芋ができ、さらに孫芋が出来ることから子孫繁栄の象徴として縁起の良い食べ物としておせち料理などにも入っています。
26	火	コッペパン 牛乳 秋の味覚シチュー アーモンドサラダ みかんジャム	シチューに入っている、緑色の野菜はいんげんで、メキシコや中央アメリカ生まれの野菜です。カロテンを多く含むので抗酸化作用が期待できます。また、疲労回復や美肌の効果のあるアスパラギン酸やリジンも含まれています。
27	水	ごはん 牛乳 わかめスープ きんば丼の具 きざみのり	きんばとは、もともとは韓国料理ののり巻きのことです。給食では、のり巻きは出せないで、のり巻きの具をごはんにかける形でアレンジしたのがこの料理です。きんばは、きざみのりではなく、ごま油と塩で味付けした韓国のりで巻いてありますが、具をごま油で炒めることで味わいを近づけています。
28	木	ミルクパン 牛乳 中華コーンスープ タンダーリーチキン ゆでブロッコリー	タンダーリーチキンは、インド料理のひとつでヨーグルトやスパイスで漬け込んだとりに肉を串で刺して、タンドールと呼ばれる壺 窯で焼いたものをいいます。給食では、タンドールではなく調味 料に漬け込んだとりに肉をオープンで焼いていただきます。
29	金	ごはん 牛乳 炒りどり 高菜としらす干しの炒め物	高菜としらす干しの炒め物のしらす干しは、ちりめんじゃことも呼ばれます。しらす干しは、いちき串木野市の特産品のひとつでもあり、羽島漁港や市来漁港でも水揚げされます。傷みやすいので、すぐに加工場にもっていき釜茹でして、天日干しされます。