

令和6年度 12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
2	月	ごはん 牛乳 厚揚げともやしのみそ汁 魚とれんこんの甘辛揚げ	かつおは太平洋の長距離ランナーといわれる魚で、太平洋の暖かい海にすんでいます。かつおの体は水の抵抗を受けにくい流線形をしています。また、筋肉や骨格が発達しているため、体の比重が海水より大きく、水中で止まると沈んでしまうので、泳ぎ続けています。今日は鯨の腹皮を使っています。
3	火	バターパン 牛乳 カレーポトフ フルーツカクテル ベビーチーズ	古代アラビアには、「砂漠の旅人がヒツジの胃袋で作った水筒に牛乳を詰め、ラクダの背中に揺られながら移動して、太陽が傾いたところに牛乳を飲もうとふたを開けたところ、中の牛乳が白い柔らかくなかたまりになっていました。それは香りが良いうえにおいしいので旅人はびっくりしました。」という民話があります。これが世界で初めてのチーズだといわれています。
4	水	ごはん 牛乳 吉野汁 三色そばろの具	吉野汁はしょうゆで味付けしています。しょうゆは日本独特の調味料ですが、今では世界的にもその価値が認められ、いろいろな料理に使われています。しょうゆのもとになったのは、古く中国から伝わってきた「ひしお」という塩漬の発酵食品です。今のようなしょうゆは、室町時代に日本人が作り出した調味料で、蒸した大豆、炒った小麦、こうじ菌、水から作ります。
5	木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとナッツのサラダ いちごジャム	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。日本の海の浅いところとれるので、縄文時代から食べられていました。ひじきには、カルシウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれているので、骨や歯を強くしたり、体の中でいらなくなったものを包み込んで体の外へ出したりする働きがあります。
6	金	ごはん 牛乳 地場産お芋のそばろ煮 かつおみそ	2006年12月8日に有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が「有機農業の日」として制定されました。有機農業は環境に配慮した地球にやさしい農業です。今日の給食は、いちき串木野市でとれた有機農産物をたくさん集めた「地場産お芋のそばろ煮」です。オーガニックデイを前に地元の有機農産物を味わってください。
9	月	ごはん 牛乳 えび団子のスープ キーマカレー	給食では毎日のようににんじんを使用しています。にんじんは根を食べる野菜の中では珍しく「緑黄色野菜」の仲間です。ビタミンAが豊富です。ビタミンAは皮膚や粘膜を強化して細菌やウイルスの侵入を防いでくれます。なぜ毎日使用するかというと栄養的に食べてほしい野菜だからです。
10	火	コッペパン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 さっぱりサラダ マーシャルビーンズ	今日は白菜をたっぷり使ったクリーム煮です。白菜は冬においしくなる野菜です。鍋物・煮物・炒め物・サラダ・和え物・漬け物などいろいろな料理になります。その95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。
11	水	ごはん 牛乳 みそおでん 白菜の甘酢あえ	和え物やサラダによく使われている酢は、古くからある調味料で、穀物や果物に酵母菌と酢酸菌をつけて作ります。酢には、食欲増進効果や疲れをとってくれる働きがあります。ほかにも、料理がいたむのを防ぐ、野菜の色をきれいにし、たんぱく質を固めるなどの効果もあります。このように、酢はとても幅広い働きをする調味料です。
12	木	チーズパン 牛乳 五目うどん がじゃバナナ	うどんは、小麦粉と塩と水で作ります。炭水化物が豊富なので、体を動かすエネルギー源となります。炭水化物を構成するブドウ糖は脳のエネルギー源にもなるので、朝食などにも上手に利用したいものです。また、消化がよいので、胃腸が弱っているときや病気のときの食事としても適しています。

令和6年度 12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	金	ごはん 牛乳 麻婆大根 もやしのナムル カルフィッシュ(中学校のみ)	ナムルとは、野菜や山菜をゆでて、ごま油や塩・にんにくなどで味付けした韓国料理です。韓国では家庭でもよく作られる一品で、豆もやしやほうれん草・にんじんなどさまざまな食材で作ることができます。野菜をたくさんとることができますので、残さず食べてください。
16	月	ごはん 牛乳 石狩汁 豚肉ときくらげの炒め物	北海道の郷土料理に石狩鍋があります。北海道の石狩地方では、江戸時代から鮭漁が盛んに行われていたので、とれたての鮭をみそ汁の入った鍋に入れて、ごほうびに食べたのが始まりとされています。魚のうま味も加わったみそ汁は、おいしくて体が温まります。
17	火	黒糖パン 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)	牛乳や母乳などのミルクは、もともと生まれたばかりの子牛や赤ちゃんが初めて口にする食べ物です。その栄養バランスの良さは、神様が授けた最高の食べ物といわれるほどで、まさに自然の栄養ドリンクです。成長期のみなさんは、栄養バランスがよく、消化吸収のよい牛乳を毎日飲んでほしいです。
18	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 磯ミックス	むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な歯で食事をおいしく食べられるように歯みがきはもちろんのこと、よくかんで食べることも大切です。磯ミックスには、かみごたえのある食材が使われています。
19	木	コッペパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン ブロッコリーのソテー セレクトケーキ	ミネストローネはいろいろな野菜をたくさん使ったイタリア生まれのスープです。イタリアでは、地域や家庭によってさまざまな野菜が使われています。ミネストローネとは、イタリア語で具のおいものという意味です。名前のとおり野菜以外にもマカロニや大豆が入っています。今日は献立の色どりもクリスマスを意識してみました。楽しんでいただきましょう。
20	金	ごはん 牛乳 南瓜のそぼろ煮 大根ゆずサラダ	明日は冬至です。冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って南瓜を食べる風習があります。これは、南瓜を食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。今日は、いちき串木野市でとれた味平かぼちゃを110kg使いました。たっぷり食べて病気に負けない体を作りましょう。
23	月	ごはん 牛乳 チキンカレー セサミサラダ	キャベツの原産地はヨーロッパ南部です。その昔、ギリシャのローマでは、胃腸の調子を整える薬草として食べられていました。日本では明治初期に栽培されるようになり、現在では日本中で栽培されています。給食でもサラダやスープや添え野菜としてよく登場します。
24	火	ミルクパン 牛乳 ジュリアンスープ カスタードプリン レバーとポテトのスパイス揚げ	カレー粉には数十種類のスパイスやハーブが使われていますが、基本となる代表的なスパイスは、黄色の色を出す「ターメリック」、辛みを出す「唐辛子」や「こしょう」、香りを出す「コリアンダー」や「クミン」「陳皮」などです。発汗作用で新陳代謝を高める、食欲を増進させる、胃腸の働きをよくする、疲労を回復するなどの効果があります。