令和6年度 1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
8	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークカレー わふう 和風サラダ	あけましておめでとございます。3学期の給食がスタートしました。手洗いはしっかりとできていますか？水が冷たいですが、手洗いをしっかりと、栄養バランスの良い食事を心がけ今年1年を元気に過ごすようにしましょう。給食センターもおいしくて安心 安全な給食ができるようにがんばります。
9	木	ミルクパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 とうふとちくわの中華煮 ぜんざい	ぜんざいは、小豆と砂糖、塩を入れて煮たものに、栗や白玉 餅を入れて作っています。赤色は、昔から魔除けや厄除けの色とされてきたので、小豆から出る赤色の煮汁は赤飯などにも使われています。1月11日は、鏡開きです。家でもぜんざいを作ってくださいね。
10	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あげと野菜のみそ汁 きびなごのにらだれかけ ゆかりあえ	みなさんが給食で 食べているお米は全て「いちき串木野市産」の「ひのひかり」という品種です。お米の粒が少し小さめなのが特徴で、味はとてもおいしい品種です。最近、お米不足からお店のお米の値段も上がっています。給食センターのご飯の日の残食は100kgを超えますが、世界には栄養 不足で苦しんでいる人もたくさんいます。できるだけ残さないで食べましょう。
14	火	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ボンゴレスパゲティ アップルポンチ いちごジャム	アップルポンチには、りんご缶とりんごジュースが入っています。りんごは、栄養価が高く世界中で愛されている果物です。ビタミン、ミネラル類、有機酸、食物 繊維もたくさん入って、胃腸の強化などの働きがあります。
15	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さつま雑煮 いた 炒めなます のりふりかけ	雑煮には、各地で様々な具材や味付けがあります。給食の「さつま雑煮」は、その名の通り、鹿児島で食べられている雑煮に似せたものです。本来は、焼きエビを入れて作りますが、給食ではサクラエビで作っています。餅が入っていますので、よくかんで食べてくださいね。
16	木	バーガーパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 パンプキンポターージュ ミンチカツ ボイルキャベツ マイティソース	パンプキンポターージュに入っているかぼちゃペーストは、いちき串木野市の味平かぼちゃをペーストにしたものを使用しています。味平かぼちゃは、西洋かぼちゃの一種でほくほく感が強く、甘みのあるかぼちゃです。かぼちゃはカロテンを多く含んでいて免疫 力を高める働きがあります。
17	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 けいはん 鶏飯のスープ 鶏飯の具 あつあ 厚揚げのそぼろみそかけ きざみのり	ちゅうがく ねん せい たいしゅう こんだて い けいはん けいはん あまみおおしま きょうとりょうり いわ せき らいきやく 中学 3年 生を対象にしたアンコール献立の1位の鶏飯です。鶏飯は、奄美大島の郷土料理のひとつで、お祝いの席や来客のおもてなし料理として年中 食べられています。島では、つぼ漬けではなくパイヤ漬けが使われています。
20	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 にく だいこん に ぶた肉と大根のみそ煮 たかなとしらす干しの炒め物	きょう にち がっこう きゅうしよく しゅうかん くしきのし さん ゆうき やさい やさい とくさんひん こんだて はい 今日から24日まで「学校 給食 週間」としていちき串木野市産の有機野菜や野菜、まぐろなどの特産品が献立に入っています。今日の たかな ぼ いた もの ぼ くしきのしさん いた ふね あ 今日の 高菜としらす干しの炒め物のしらす干しは、いちき串木野市産です。しらすは、傷みやすいので船から揚げたら、すぐに釜茹でされ、天日干して作られています。天日干しする光景は雪が積もっているように真っ白できれいです。おいしい釜茹でのしらす干しを味わってください。
21	火	チーズパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 おやこ 親子うどん アーモンドいりこ パンプキンマドレーヌ	パンプキンマドレーヌは、菊屋さんが味平かぼちゃペーストを使って作ったものです。味平かぼちゃの甘みや香りを生かして作られています。アーモンドプードルやかぼちゃの種なども入れています。10月に給食センターでも手作りのパンプキンケーキを作りましたが、また風味の違うパンプキンマドレーヌを味わってください。

令和6年度 1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
22	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 まぐろのピリ辛ソースかけ ぼんかん	いちき串木野市の特産のまぐろを使用した献立です。例年10月10日の「まぐろの日」にあわせて、まぐろ給食を実施していますが、今回は学校給食週間にも計画しました。いちき串木野市は、ぼんかんなどの柑橘の栽培も盛んで、今日のぼんかんもいちき串木野市産です。「食のまち」のおいしい食べ物を味わってください。
23	木	さつまいものクリームシチュー ゴマドレサラダ	さつまいものクリームシチューのさつまいもは有機野菜のさつまいもです。10月に出した「あまはづき」とは品種が違つ、「べにはるか」という品種です。秋に収穫して、甘みが増すように寝かせていたものを使用しています。人参やじゃがいももいちき串木野市で収穫されたものを使用しています。
24	金	ごはん 牛乳 地場産野菜のみそ汁 金の桜 黒豚のステーキ	今日の黒豚は、市来農芸高等学校で育てられた黒豚で「金の桜 黒豚」というブランドとして、いちき串木野市のふるさと納税などで取り扱われています。「生徒が愛情を込めて育てている」「分娩から肥育まで一貫して飼育している」「鹿児島黒豚として品質が保証されている」「動物福祉を考え、可能な限りストレスを与えない方法で育てている」「極力、抗生物質等の薬品を使わず育てている」などのこだわりを持って育てられた黒豚です。味わって食べてください。
27	月	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	ふわふわ卵スープは、いちき串木野市産の卵にパン粉やチーズを入れて作っています。夏の暑さで産卵数や大きさがそろわなかったりしましたが、子どもたちにおいしい卵を食べてほしいという思いで、生産者さんが納めてくれました。おいしく食べてください。
28	火	バターパン 牛乳 金の桜黒豚のミートソース煮 フルーツポンチ チーズ(中のみ)	ミートソース煮のミートは、市来農芸高等学校の金の桜 黒豚の腕の部分のひき肉を使って作られています。腕の部分だけで1頭から10Kgとれるそうです。今日は70kg分を使ったので7頭分の黒豚の命をいただいたことになります。命をいただくことに感謝して食べてください。
29	水	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 いわしの生姜煮 二色なます	白菜は、中国北部生まれの野菜です。日清・日露戦争に従軍した日本人が種を持ち帰ったことから、本格的な栽培が始まりました。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、免疫力が高くなります。カリウムやカルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。
30	木	コッペパン 牛乳 ポトフ トマトオムレツ 黒豆きなこクリーム	ポトフに入っているかぶは、日本に古くからある食べ物です。丸い実の部分は、大部分は水分ですがビタミンCやカリウムが多く、消化酵素のジアスターゼが含まれているので胃もたれ、胸やけなどに効果があります。今日のかぶは、いちき串木野市産の有機野菜です。
31	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	麻婆豆腐に入っていて、ほぼ毎日の献立に登場する人参ですが、1月の給食で食べた人参はいちき串木野市の生福で作られた人参です。2月・3月も給食の人参を納めていただく計画です。いちき串木野市では様々な農産物が作られているので給食でも活用していきます。