

令和6年度 2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
3	月	ごはん 牛乳 厚揚げともやしのみそ汁 いわしフライ サワーキャベツ	節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。今日の給食は、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣になった、いわしのメニューです。
4	火	チーズパン 牛乳 五目うどん 豆腐ハンバーグの甘酢あん	昔から日本の食卓に欠かせない大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を含む健康食品です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富で、特に良質なたんぱく源として知られています。また、大豆は変身上手で、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、しょうゆ、油などいろいろな加工食品も作られます。給食には、大豆からできた食品もたくさん出てくるので、探してみましょう。
5	水	ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 クルマミと小魚の佃煮	クルマミは人間がこの世で一番始めに食べた木の実はといわれています。多くの脂質が含まれていて、脳の働きをよくしたり、血管をきれいにしてくれる働きがあります。今日の佃煮は煮干しも入っていて、カルシウムも多くとることができます。どちらもかみごたえがあるので、よくかんで食べてじょうぶな歯を作りましょう。
6	木	ミルクパン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 ホウレンソウとコーンのソテー ミルメーク	冬野菜のクリーム煮には、いちき串木野市産のかぶが入っています。かぶは、春の七草のなかの「スズナ」です。形が「鈴」に似ていることから、この名があるそうです。根の白い部分は淡色野菜で、葉の部分は緑黄色野菜です。根の部分には、ビタミンCや食物繊維の他に、でん粉の分解酵素である「ジアスターゼ」が含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。
7	金	ごはん 牛乳 肉団子と春雨のスープ 葉ニンニクの炒め物 豆乳パンナコッタ	今が旬の鹿児島でとれた葉にんにくを使った炒め物が初登場です。奄美地方では、「ひるあぎ」と呼ばれる郷土料理で、「ひる」がにんにく、「あぎ」が炒め物の意味です。砂糖としょうゆのシンプルな味付けですが、豚肉や葉にんにくの他にいちき串木野市産のかまぼこやこんにゃくなども入っていて、味や食感が楽しめる料理です。
10	月	むぎごはん 牛乳 チキンカレー 夏みかんサラダ	米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にたんぱく質やミネラルなども含まれています。麦には食物繊維が多く含まれているので、麦ごはんにすると腸内環境を整える効果があります。和風・洋風いろいろな料理に合わせやすいお米を積極的に食べたいですね。
12	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごぼうナッツ	私たちが健康な体をつくるためには、健康な歯を保つことが大切です。丈夫で健康な歯は食べ物をよくかむことができ、消化吸収をよくして、胃腸の働きを助けてくれます。今日の給食には、かみごたえのある食べ物がたくさん使われています。しっかりとよくかんで食べて、丈夫で健康な歯を目指しましょう。
13	木	チョコチップミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ ぷるぷるポンチ	チョコチップミルクパンは、中学3年生のアンコール献立6位です。チョコレートは、カカオに砂糖やココアバター、粉乳などを混ぜて練り固めた食べ物です。原料のカカオには、食物繊維の他、鉄や亜鉛などのミネラルも含まれています。また、カカオに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、ストレスを和らげる効果があるといわれています。
14	金	ごはん 牛乳 さつま汁 さつまあげ カリフラワーのレモンあえ	鹿児島ではさつまあげのことをつけあげともよびます。琉球料理の「チキアゲ」から由来したものであるとか、島津藩主がはんぺんやかまぼこにヒントをえて鹿児島風の土に適する保存食として考案させたものであるとか、いろいろな言い伝えがあります。今日はバレンタインデーにちなんでハート型です。いちき串木野のおいしいさつまあげを味わってください。

令和6年度 2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	月	ごはん 牛乳 親子煮 ほうれん草のごまあえ	ほうれん草は、年中出回っていますが、11月から2月が旬の冬野菜です。葉が大きくて緑が濃く、軸が太くてしっかりしたものが良いとされています。ビタミンやミネラルが豊富な栄養価の高い野菜ですが、旬の時期は特に栄養価が高く、おいしいものが出回っているのでたくさん食べましょう。
18	火	コッペパン 牛乳 カレーポトフ マカロニソテー マーシャルビンズ	寒いからといって牛乳を残している人はいませんか。成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムをしっかりとりないと折れやすい骨になってしまいます。牛乳はカルシウムの吸収が高い食品です。また、適度な運動と十分なすいみんも丈夫な骨づくりには大切です。
19	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ煮 野菜のごま酢あえ	野菜は体の調子を整える食べ物です。野菜をたくさん食べると病気を防いでくれたり、若々しくいられるといわれています。また、野菜の中に多い食物繊維は腸の運動を活発にしてくれる働きもあります。目標は1日350g以上です。今日の給食を残さず食べると、小学校で142g、中学校で180gとることができます。
20	木	メロンパン 牛乳 ABCスープ 花はな花 サラダ ごまドレッシング	今日の給食は、すべて中学3年生のアンコール献立です。中学3年生以外も楽しみ人が多いのではないのでしょうか。食べ物の味は舌で感じられますが、おいしさは味だけでなく、かおりや歯ごたえ、舌ざわり、見た目、食べる場所のふんいきなど、いろいろなことで決まります。明るいふんいきで楽しく食べるとおいしさが増します。
21	金	ごはん 牛乳 白菜のスープ 豚キムチごはんの具 ヨーグルト	ヨーグルトは、牛や水牛、山羊、羊などの乳を乳酸菌で発酵させ、やわらかく凝固させたものです。健康長寿で有名なブルガリアのコーカサス地方で、いつもヨーグルトを食べていることから、長寿に効果があると注目されるようになりました。ヨーグルトは消化吸収がよく、骨や歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。
25	火	黒糖パン 牛乳 ピリ辛フォー セレクトミニ中華まん(肉まん・ピザまん)	今日は、セレクト給食です。「肉まん」か「ピザまん」のどちらかを選んでもらっています。自分の選んだものを覚えていませんか。セレクト給食の目的は2つあります。1つは「自分でメニューを選ぶという楽しさを通して、給食への関心を深める」ということ。もう一つは「好き嫌いだけでなく、自分の健康も考えてメニューを選ぶ」ということです。
26	水	ごはん 牛乳 肉じゃが しらすとわかめのソテー	わかめは、三陸わかめ・鳴門わかめ・出雲わかめなどが有名ですが、日本の海岸のほとんどの場所に分布しています。特有のぬめりは、食物繊維のアルギン酸で、血圧やコレステロールを下げる働きがあります。進んで食べましょう。
27	木	パンプキンミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 甘夏のハニーレモン チーズ(中学校のみ)	今日は、いちき串木野市産の味平かぼちゃペーストを使ったパンプキンミルクパンです。かぼちゃや給食でよく使われるにんじんに含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わって鼻やのどの粘膜、皮膚を強くして、ウィルスが入るのを防ぎます。油で料理するとさらに吸収がよくなります。野菜をたくさん食べて病気を防ぎましょう。
28	金	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのかばやき 大根おろし	いわしは昔から、「いわし百匹、頭の薬」といわれ、体にとって大切な働きをする栄養素をたくさん含んでいます。特に魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸という脂肪酸は、血管の健康を保ってくれます。また、イワシは昔、水田の肥料にも使われていたので、おせち料理の「田作り」の名前はこのことに由来するそうです。