

# 令和6年度 3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	すしめし 牛乳 あお じる 青のり汁 ちらしずしの具 ひなあられ	きょう もも せつく おんなこ すこ せいちょう しあわ ねが ひ むかしゅうごく おこな やくばら ぎょうじ きぞく しじよ 今日は、桃の節句です。女の子の健やかな成長と 幸せを願う日です。昔、中国で行われていた厄払いの行事と貴族の子女の あそ 遊ぶ げんさい 遊びであった「ひいな遊び」が結びついて、現在の「ひなまつり」になったといわれています。ひなまつりの行事食として「ちらしずし」 す もの や「はまぐりの吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」があります。
4	火	きなこ揚げパン 牛乳 ミートスパゲティ サワーポメロ	きなこ揚げパンは、アンコール献立です。朝8時に給食センターに2080個のパンを届けてもらい、フライヤーという機械で揚げ て、ひとつひとつきなこをまぶしていきます。きなこが落ちて食べにくいのでビニール袋を配っています。袋に入れて食べてください。 た お ふくろ ふくろ はい ふくろい しつ も 食べ終わった袋はきれいにたたんで袋の入ってきた袋に入れてコンテナ室に持って行ってください。
5	水	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそう 海藻サラダ	カレー粉は、たくさんのスパイスを調合して作られています。その中でもターメリックは、和名をウコンといい、日本では、サプリメント はんばい けつえきちゆう ちゆうせい しぼう へ こうか トなども販売されています。ウコンは、血液中のコレステロールや中性 脂肪を減らす効果があるといわれています。ショウガ科の さくもつ きげんぜん さいばい 作物で紀元前からインドで栽培されています。
6	木	たてわりパン 牛乳 野菜のスープ煮 スティックハンバーグ ポイルキャベツ ケチャップ スライスチーズ(中のみ)	キャベツは、一年中 出回っていますが時期によって特徴のある野菜です。ずっしりした重いものが出るのが11月から3月で ふゆ よ は ま ないぶ きみどり いろ は はる よ そうしゅん で 冬キャベツと呼ばれています。葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑 色をした葉がやわらかいものは春キャベツと呼ばれ早春から出 まわ 回っています。
7	金	せきはん 赤飯 わかめスープ 唐揚げ ゆでブロッコリー ポメロのバームクーヘン	せきはん いわ せき だ おお りょうり にほん むかし あか た もの まよ ちから あずき 赤飯は、お祝いの席で出されることの多い料理です。日本では昔から赤い食べ物には魔除けの力があるとされていたので、小豆 いつしよ た あかそ いわ せき だ ちゆうがくねんせい そつぎょういわ けいかく と一緒に炊いて赤く染まったごはんを祝いの席に出すようになったといわれています。中学3年生の卒業お祝いとして計画しました。 くしきのし かしや きくや つく た ポメロのバームクーヘンもいちき串木野市のお菓子屋の「菊屋」さんに作ってもらいました。おいしく食べてくださいね。
10	月	ごはん 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	ちゆうがくねんせい こんだて い けいはん けいはん かごしまけん きょうどりょうり がっこう きゅうしよく とお 中学3年生のアンコール献立1位の鶏飯です。鶏飯は、鹿児島県の郷土料理のひとつでもあり、学校 給食を 通して、みなさん りょうり おも ほんらい あまみおおしま た りょうり がっこう きゅうしよく もくひょう でんとうてき にもなじみのある料理になっていると思いますが、本来は奄美大島 で食べられていた料理です。学校 給食の 目標に「伝統的な しよくぶんか りかい ふか もくひょう 食文化への理解を深める」という目標があります。
11	火	こくとう 黒糖パン 牛乳 しろ まめ 白いんげん豆のシチュー フルーツポンチ	きょう きゅうしよく ちゆうがくねんせい ねん かん がっこう きゅうしよく そつぎょう ちゆうがくねん せい こんだて 今日の給食で 中学3年生は、9年 間の学校 給食を 卒業します。シチューもフルーツポンチも中学3年 生のアンコール献立 はい かじゅう はっこう つく う しよくひん しよくもつ せんい ほ です。フルーツポンチに入っているナタデココは、ココナッツ果汁を発酵させて作られたフィリピン生まれの食品です。食物 繊維が豊 うふ ちょうない かんきょうととの はたら 富で、腸内 環境を整える働きがあります。
12	水	わかめごはん 牛乳 たいず しろ 大豆のみそ汁 れんこんのきんぴら	なら じだい ちゅうごく つた しー おお ふく れんこんは、奈良時代に中国から伝えられたといわれています。れんこんはビタミンCを多く含んでいます。タンニンというポリフェ なかも ふく へんしよく こうさんか さよう しょうえんさよう ね ノールの仲間を含んでいるため、すぐに変色してしまいますが、タンニンには、抗酸化作用、消炎 作用があります。れんこんは、根 み ちかけい のように見えますが地下茎です。

# 令和6年度 3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	木	コッペパン 牛乳 肉うどん 即席漬け マーシャルピンズ	ぎょうざは、中華料理のひとつです。中国では、餃子の発音が子どもを授かることと同じ発音をすることや、昔のお金の形に似ていることから縁起の良い食べ物として食べられています。春節という、中国のお正月には長寿を願い食べられています。
14	金	ごはん 炒りどり ごもくあ 五目和え	炒りどりに入っているごぼうは、ユーラシア大陸 北部生まれの野菜で、平安時代に中国から薬草として日本に伝えられたといわれています。ごぼうに含まれるイヌリンやセルロース、リグニンの含有量は野菜の中でもトップクラスで、便秘の解消や 整腸 作用、動脈 硬化やがんの予防の効果があります。
17	月	ごはん 牛乳 ジャージャンドウフ ホウレンソウとモヤシのナムル	ホウレンソウは、緑黄色 野菜の中でも栄養価の高い野菜です。鉄、マグネシウム、マンガン、亜鉛などのミネラル類やビタミンB6、ビタミンC、葉酸などを含んでいます。鉄の吸収を 助けるビタミンCと造血を促す葉酸とビタミンB 群などを含むため貧血の予防に効果があるといわれています。
18	火	バーガーパン 牛乳 中華コンスープ 白身魚フライ ポイルキャベツ ノンエッグタルタルソース	白身魚フライはホキという魚を使っています。ホキは、タラ目メルルーサ科に属する海水魚で、推進200から600メートルにすむ全長1メートルを超え、8kg 前後まで成長する深海魚です。鋭い歯を持っていてイワシやイカ、エビ、カニなどを主食としています。
19	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス アーモンドサラダ	ハヤシライスに入っている牛肉は、良質のたんぱく質と脂質、鉄やビタミンB1、 B2 を多く含んでいます。世界では紀元前3000年から紀元前2000年のエジプトで食べられている様子が壁画として残っています。日本では仏教 伝来 以降、聖武天皇が食肉を禁止したため約1200年間牛肉や馬肉は食用とされず、明治以降食べられるようになりました。
21	金	すしめし 牛乳 とうふのくず汁 さつまずもじの具 お祝いクレープ	今日で、小学6年生は小学校 最後の給食になります。6年 間の給食はどうでしたか？食べることが出来るものが増えたり、食べる量が増えて完食できるようになった人もいたのではないのでしょうか？さつまずもじは、鹿児島県に伝わる郷土料理で、お祝いの時などに作られるちらし寿司のひとつです。
24	月	サフランライス 牛乳 チキンソリア ジュシーフルーツ	サフランライスのサフランは「サフランクワッカス」として知られる「クワッカス・サティバス」の花から抽出されたスパイスです。鮮やかな深紅の柱頭と糸と呼ばれる花柄は、主に食品の調味料や着色料として使用されています。スペインやイランで生産されています。