

# 令和7年度 4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	火	バターパン 牛乳 パンプキンポタージュ ホウレンソウとコーンのソテー	今日から令和7年度の給食がスタートしました。給食をしっかり食べるとお昼からも元気に運動したり、勉強に集中することができます。好き嫌いがあある人は、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。給食センターでもみなさんに安心安全でおいしい給食が届けられるように力を合わせてがんばります。
9	水	ごはん 牛乳 さつま汁 春のきんぴら	春のきんぴらには、旬のつわぶぎやたけのこが入っています。また、春に出回る新ごぼうもやわらかく香りが良いとされます。ごぼうを食べているのは、世界でも日本と韓国と一部の地域だけで、中国では薬として使われているそうです。ごぼうに多く含まれる食物繊維は、腸の働きを活発にし、腸の中の掃除をして病気を予防してくれます。
10	木	黒糖パン 牛乳 春野菜のシチュー フルーツポンチ	シチューに入っているアスパラガスは春が旬の野菜で、緑色をした「グリーンアスパラガス」と、光を当てずに育てた淡色の「ホワイトアスパラガス」があります。太陽の光をあびて育てられたグリーンの方が栄養成分が多く、体の疲れをとってくれるアスパラギン酸やカリウム・マグネシウムがたくさん含まれています。玉ねぎもいちき串木野市でとれた新玉ねぎです。春の味を味わいましょう。
11	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 高菜とひじきの炒め物	高菜は、菜の花などと同じアブラナ科の植物です。関東より南で栽培され、煮物や漬物として食べられています。ビタミンを多く含む鹿児島県産の高菜漬けとカルシウムや鉄分を多く含むひじきを合わせて炒めた栄養たっぷりの炒め物です。ごはんにかけて、混ぜたりして食べてください。
14	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ	日本で作られているにんじんは2種類あります。原産地の中東のアフガニスタンから東に向かって広がった「東洋にんじん」と西に向かって広がった「西洋にんじん」です。それぞれ色や形が少し異なります。東洋にんじんは赤色をして細長く、西洋にんじんはオレンジ色で太くて短いです。私たちがよく食べているのは西洋にんじんです。皮膚や粘膜を健康に保つ働きがある成分を多く含んでいます。
15	火	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー 春巻き サワーキャベツ	給食で人気のフォーは、米粉で作られためんを使ったベトナム料理です。ベトナムではパクチーという香草といっしょに食べられています。米粉で作られためんは、中国のビーフンやタイのクイツィオなどがあります。めんだけでなく最近では、技術の進歩により粒子の非常に細かい米粉が開発されて、米粉を使ったパンやケーキもふえています。
16	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 たくあんきんぴら	今日は、かみかみメニューです。宮崎県産の大根で作られたたくあんを使ったきんぴらは、しその葉とごまの香りで食べやすくなっています。たくあんでだけでなく、五目煮にも大豆やこんにやくなどかみごたえのある食べ物が使われているので、自然とかむ回数が増え、脳の発達にも効果があります。よくかんで味わって食べましょう。
17	木	ミルクパン 牛乳 とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマトスープ煮 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	今日のじゃがいもはいちき串木野市で育てられたものです。春先に収穫されるじゃがいもは「新じゃが」といい、皮が薄いので皮ごと食べることができます。私たちが食べている部分は地下茎といわれる茎が肥大したものです。でんぷんを多く含んでいるので、ゆっくり熱を加えると甘みが増します。マーガリンをつけて、いちき串木野市の春の味を楽しんでください。

# 令和7年度 4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	金	すめし 牛乳 きざみのり 魚そうめん汁 ちらしずしの具 浜競馬まんじゅう	今日はみなさんの進級と入園・入学をお祝いする献立になっています。ちらしずしは、その名前の通り具をちらしたあでやかな混ぜずしです。デザートには、いちき串木野市の春の風物詩である「串木野浜競馬大会」で販売されているふくれがしの中に芋あんの入ったとってもおいしいおまんじゅうが初登場です。いちき串木野の名物を給食で味わってください。
21	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりともやしのナムル	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をした韓国料理です。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。日本でもおなじみになったビビンパの具にもなります。野菜をたくさんとることができるので、残さず食べてください。
22	火	米粉入りパン 牛乳 山菜うどん かみかみビーンズ イチゴミックスジャム	コッペパンは、昭和10年代に学校給食用に作られたパンです。切り分ける必要があった食パンを切り分けずに食べるために考えられたといわれています。材料は、小麦粉、粉乳、マーガリン、イースト、塩、砂糖です。いちき串木野市では、薩摩川内市にある南洲製菓さんに、朝作ったパンを届けてもらっているのでふわふわでおいしいです。
23	水	ごはん 牛乳 厚揚げともやしのみそ汁 きびなごの磯辺フライ ゆかりあえ	きびなごは、鹿児島島の海でたくさんとれるいわしの仲間の小魚です。新鮮なものは、体がピンと張り、透明感があるので、開いて刺身にして食べることもあります。天ぷらやフライのように揚げると骨までまるごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。今日はあおさも入った磯辺フライです。
24	木	バーガーパン 牛乳 野菜のスープ煮 ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ	今日はチーズバーガーです。世界中には1000種類以上のチーズがあります。それらを大きく分けると「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」のふたつになり、ナチュラルチーズは乳酸菌が生きているので、時間とともに風味が変わり、熟成加減で食べごろが決まります。プロセスチーズは、1種類または2種類以上のナチュラルチーズを混ぜ、加熱して溶かし、型に入れて冷却したものです。給食のスライスチーズはナチュラルチーズです。
25	金	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごじ 豚みそ	高野豆腐は豆腐から作られます。豆腐を凍らせてそれを溶かしながら乾燥させたものです。出来上がりはスポンジ状になっていて水分が抜けているので保存食の仲間になります。別名を「凍り豆腐」とも言います。たんぱく質やカルシウム、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。煮物の中でだしや野菜のうま味を吸収しているので、味わって食べましょう。
28	月	ごはん 牛乳 吉野汁 かつおそぼろの具	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。赤道付近で冬と夏に生まれて、卵から成長し、エサを求めて太平洋を南北にらせん状に回遊し、日本でも九州から三陸の沖あたりにやってきます。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。
30	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス 夏みかんサラダ	イライラばかりする人はカルシウムをとると気持ちがおちつきます。この他にもカルシウムは筋肉の動きをスムーズにしたり、出血したときに血を止めたりと命を保つ重要な働きをしています。給食のハヤシライスには、チーズやスキムミルクが入っていて、カルシウムをたくさんとることができます。