

令和7年度 5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
1	木	バターパン 牛乳 タイピーエン シュウマイ かしわもち 柏餅	5月5日の端午の節句に柏餅を食べようになったのは江戸時代からといわれています。柏という木の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いの込められた行事食です。柏の葉は、消化が悪いので食べないで、入ってきた袋に入れて捨ててください。葉は温食 缶には入れないようにしましょう。
2	金	ごはん 牛乳 きゃべつのみそ汁 かつおの腹 皮のナッツがらめ 大根の甘酢和え	かつおは、初夏から秋にかけて一本 釣りされる魚です。勝つ魚という字があてられる縁起のいい魚として昔からお祝いの席などでもかつお節などが出されています。栄養価も高くドコサヘキサエンサンやエイコサペンタエンサンを含んでいます。かつおの町「枕崎市」では今の時期「このぼり」ではなく「かつおのぼり」が泳いでいます。
7	水	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ	カレーに入っているじゃがいもは、主成分はでんぷんですがビタミンCやB1・B2 が豊富で、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。特に、ビタミンC はりんごの6倍も含んでいて、でんぷんに包まれているため、保存や熱で壊れにくいといった特徴があります。
8	木	コッペパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ アスパラのソテー マーシャルペンズ	アスパラのソテーのアスパラガスは、抗酸化作用が高く、老化防止やがんの抑制、美容にも効果がある野菜です。特に名前由来となったアスパラギン酸もたくさん含まれていて疲労回復やスタミナ増強の働きがあります。
9	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 きびなごのかばやき 即席 漬け	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。鹿児島や宮崎、高知の一部の海でしかとることが出来ない魚です。体に銀色の帯があり、群れをなして泳ぐ姿はとても美しいです。揚げてあるので頭も骨もまるごと食べることができるので、カルシウムを多くとることができます。よくかんで食べましょう。
12	月	ごはん 牛乳 豚じゃが ごもくあ 五目和え ひじきのり	ひじきは、カルシウムや鉄を多く含む食品です。ひじきの語源としては昔の書物に「鹿」「尾」「菜」という漢字をかけた「ひじき」と読むことから、鹿の黒くて短い尾に似ていることからこの名があてられたのではないかとされています。ひじきは海藻で春から初夏にかけて採取、加工されています。
13	火	チーズパン 牛乳 文字マカロニスープ 鶏レバーのガーリックソースかけ もやしのレモン和え	鶏レバーは、鶏の 肝臓 です。くさみも少なく食べやすいモツです。タンパク質や鉄、ビタミンA を多く含んでいます。食べやすいように、みそなどで下 処理されたものを使用しています。さらに、ガーリックソースをかけることで、にんにくの臭みけしの効果とトウパングジャンのピリ辛の味で食べやすくなるように工夫しています。
14	水	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜煮 二色なます	さかなへんに弱いという漢字を書く「鯛」は、鮮度の落ちやすい魚です。身がやわらかいので手開きと言って包丁を使わなくてもさばくことができます。今日は、生姜を入れて骨ごと食べることが出来るように煮たものを出しているので、カルシウムたくさんとることができます。
15	木	たてわりコッペパン 牛乳 コーンチャウダー ツナサンドの具	ツナサンドの具に入っているシャキシャキする野菜は「ごぼう」です。ごぼうは、昔、中国から薬草として伝えられたといわれています。日本では、独特の香りや歯ごたえで親しまれている野菜ですが、日本以外の国ではほとんど食べられていないそうです。食物繊維を多く含んでいます。
16	金	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 中華サラダ	中華サラダに入っている黒いものは「きくらげ」です。漢字で書くと「木」に「耳」と書いて「きくらげ」と呼びます。これは、木に耳がついているように生えているからこの名前になったといわれています。きくらげは、きのこの仲間です。コリコリとした食感を 楽しむとともに鉄分やビタミンDも多く含んでいます。

令和7年度 5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
19	月	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	ふわふわ卵スープの卵は、パン粉と粉チーズを混ぜて入れてあるためふわふわした食感になっています。卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が含まれている食べ物です。また、鹿児島県は、鶏卵の生産量も全国1位になっています。給食で使用している卵はいちき串木野産の卵です。
20	火	黒糖パン 牛乳 カラフルビーンズ フルーツポンチ チーズ(中のみ)	カラフルビーンズには、様々な豆が入っています。ころっとした豆がひよこ豆です。少し緑がかかった豆がマローファットピース別つめしあお豆とも呼ばれます。赤いのは赤いんげん豆です。豆には、ビタミンB群や食物繊維、亜鉛などのミネラルが多く含まれています。
21	水	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきと煮干しの佃煮	筑前煮に入っているこんにやくは、「こんにやくいも」から作られています。こんにやくいもの収穫期が10月から11月のため通常はこんにやくいものを乾燥させた粉から作られています。水分が97%ですがグルコマンナンという食物繊維が豊富で整腸効果がある食べ物です。
22	木	バターパン 牛乳 親子うどん トビウオカツ ポイルキャベツ マイティソース	トビウオカツの「とびうお」は夏から秋が旬の魚です。海面を長い胸びれを広げて飛びます。飛行距離は400メートルともいわれています。九州北部から日本海側の地域では「あご」とも呼ばれていて、とびうおでとっただしのことを「あごだし」ともいいます。小骨の多い魚ですが今日はすり身にして揚げてあります。
23	金	ごはん 牛乳 わかたけ 若竹のみそ汁 シャキシャキそぼろごはんの具	わかたけの若竹のみそ汁には、春が旬のわかめとたけのこが入っています。たけのこは、食物繊維が多く含まれていて便秘を改善してくれる働きがあります。また、コレステロールの吸収を防いでくれるので動脈硬化の予防もしてくれる食べ物です。鹿児島県はたけのこの産地としても有名です。
26	月	すしめし 牛乳 こんさいじる 根菜汁 さつますもじの具 ももゼリー	お殿様などが食べていた料理に「酒ずし」というお寿司があります。お魚の刺身が載った豪華な寿司のことをいいます。これに対し「さつますもじ」とはちらし寿司のことです。昔から食べられていた庶民の味です。
27	火	コッペパン 牛乳 ミートボールシチュー アーモンドサラダ みかんジャム	アーモンドサラダのアーモンドは種実類で主な産地はアメリカのカリフォルニア州やスペイン、オーストラリアなどです。ビタミンEやビタミンB2、食物繊維を多く含んでいます。サラダに入れているアーモンドは、センターで焼いて香りや歯ごたえを出しているの、カリカリした食感と香りを楽しんでください。
28	水	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 とり肉のレモンソースかけ ゆでブロッコリー	とり肉のレモンソースかけのレモンは、インド北部が原産の柑橘類です。日本には明治時代に伝わったといわれています。日本でも栽培されていて広島県や愛媛県、熊本県が有名です。ビタミンCが豊富なため美肌作りに効果があり、クエン酸は疲労回復効果があるといわれています。
29	木	ミルクパン 牛乳 カレーポトフ オムレツのトマトソースかけ	トマトは、中南米生まれの野菜です。日本には17世紀ごろに伝えられたといわれますが、食用にされたのは明治時代といわれています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養豊富な野菜で、特にリコピンは活性酸素を抑える強い抗酸化作用でがんや動脈硬化を予防してくれます。
30	金	ごはん 牛乳 根菜つくねスープ ピリ辛みそごはんの具	ピリ辛みそごはんの具には3種類のみそが使われています。まず、メインとなる赤みそはいちき串木野市で作られた赤みそを使用しています。コクを出すために小麦粉から作られているテンメンジャンという甘みそとピリ辛味を出すそらまめから作られたトウバンジャンを使っています。