

令和7年度 7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	火	チーズパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲッティ ホウレンソウとコーンのソテー	ナスは、体を冷やす作用があると古くから言われており、暑い今の時期に食べると効果的な食材です。成分の90%以上が水分で、スポンジのような構造になっているため、調味料をよく吸っておいしく仕上がります。油で炒めるとコクが増し、さらにおいしくなります。今日はスパゲッティにたくさんナスを使っています。
2	水	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 いわしの甘露煮 紅白なます	今日の紅白なますには、大根が使われています。大根は上の方が辛みが弱いので、サラダなど生で食べるのに向いています。下の方は辛みが強いので、薬味として使われます。真ん中は煮物や汁物などに使うなど、家庭では使い分けることができます。給食では、丸ごと調理するので、大根の味を味わいながら食べてみましょう。
3	木	ミルクパン 牛乳 大豆のミートソース煮 フルーツポンチ	大豆は、畑の肉といわれるほど良質のたんぱく質を多く含む食べ物です。日本の大豆は、夏大豆(7～8月)秋大豆(11～12月)の2種類があります。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに近い働きをしてくれるため、骨からカルシウムが溶け出すのを抑えてくれます。そのため骨粗鬆症の予防をしてくれます。
4	金	ごはん 牛乳 親子煮 ゴマドレサラダ	親子煮は、親子丼と同じくとり肉とたまごを使っています。たまごには、良質なたんぱく質が多く含まれています。わたしたちの体に必要なたんぱく質を必須アミノ酸といいますが、たまごには、すべての必須アミノ酸が含まれています。ごはんやゴマドレサラダといっしょにおいしくいただきます。
7	月	ごはん 牛乳 流れ星スープ プルコギ丼の具 七タゼリー	今日は、七夕です。日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。今日の給食の流れ星スープでは、ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てました。
8	火	黒糖パン 牛乳 白いんげん豆のシチュー マスタードサラダ	今日は黒砂糖を使った黒糖パンです。黒砂糖とは、「サトウキビ」という植物の絞り汁を、煮詰めて固めた色の黒い砂糖です。サトウキビは、主に沖縄県や鹿児島県の南西諸島など暖かい地域で栽培されています。黒砂糖には、特徴的な甘みや風味があり、それを生かしてお菓子やパンなどに、よく使われています。
9	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 マグロの香味だれかけ 三色なます	今日はかぼちゃについてのクイズです。かぼちゃが旬の季節はいつでしょうか？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬 答えは... ②の夏です。丸ごと冷蔵所に入れておけば、2ヵ月ほど保存ができます。今日のかぼちゃのみそ汁は、いちき串木野市産のかぼちゃを使っています。ほくほくとした食感と甘みを味わっていただきます。
10	木	バーガーパン 牛乳 ジュリアンスープ 照り焼きチキンパーティ ポイルキャベツ スライスチーズ	キャベツの原産地は、ヨーロッパ南部です。その昔、ギリシャのローマでは、胃腸の調子を整える薬草として食べられていました。日本では、明治初期に栽培されるようになり、現在では、日本中で栽培されています。ビタミンCが含まれており、給食でもさまざまな料理によく登場します。
11	金	ごはん 牛乳 豚じゃが 五目あえ	豚じゃがには、ジャガイモが入っています。ジャガイモは、どんな花を咲かせるか知っていますか？実は、ジャガイモとなすは、同じ「ナス科ナス属」の仲間ですので二つの花はそっくりで、きれいな紫色をしています。日本へはジャガタラ(今のジャカルタ)を通ってきたので「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが「ジャガイモ」になったと言われています。

令和7年度 7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
14	月	ごはん 牛乳 えのきとうふのみそ汁 にがうりとかつおの揚げ煮 のりふりかけ	ナスは、体を冷やす作用があると古くから言われており、暑い今の時期に食べると効果的な食材です。成分の90%以上が水分で、スポンジのような構造になっているため、調味料をよく吸っておいしく仕上がります。油で炒めるとコクが増し、さらにおいしくなります。今日はスパゲッティにたくさんナスを使っています。
15	火	レーズンパン 牛乳 五目うどん アーモンドいりこ レモンマドレーヌ	今日のレモンマドレーヌは、モンシェリー松下さんが作ってくださったものです。お店でも販売されているレモンマドレーヌが給食で初登場となります。いちき串木野産のレモンを使用しており、夏だけの期間限定商品です。レモンは、さわやかな酸味と風味があり、暑い時期にピッタリの食材です。味わっていただきましょう。
16	水	ごはん 牛乳 もずくスープ とりそぼろごはんの具 セレクトデザート	1学期のセレクト給食はフルーツムースとぶどうゼリーです。フルーツムースは、やわらかムースに、国産のつぶつぶみかんが入ったフルーティーな味わいで、やさしい口当たりとつぶつぶ食感を楽しむことができます。ぶどうゼリーは、甘さ控えめのすっきりした味わいです。自分で選んだデザートをおいしく食べてください。
17	木	コッペパン 牛乳 とうがん 冬瓜スープ トマトオムレツ マーシャルビンズ	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。学校給食の主食が主にパンだった時代は、よくコッペパンが出されていました。甘みなどが強い味付けパンとは違ってシンプルな味わいなので、どんなおかずと組み合わせても食べやすいです。今日は、マーシャルビンズを付けて食べましょう。
18	金	ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー わふう 和風サラダ	にんじんは、和・洋・中どの料理にも合う野菜です。鮮やかなオレンジ色は、料理に彩りを添えてくれます。にんじんは、根を食べる野菜の中では珍しく「緑黄色野菜」の仲間で「ビタミンA」が豊富です。ビタミンAは皮膚や粘膜を強化して細菌やウイルスの侵入を防いでくれます。給食でもほぼ毎日登場します。今日は、夏野菜カレーに使っています。