

和7年度 10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	こん だて 献 立	ひとくちメモ
1	水	ごはん 牛乳 さつま汁 豚肉ときくらげの炒め物	秋は「食欲の秋」といわれるように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感にもつながります。
2	木	コッペパン 牛乳 カレーうどん アーモンドサラダ チーズ	アーモンドはお菓子によく使われているナッツです。ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは活性酸素から体を守り、老化を予防してくれるといわれています。また、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、肌や髪をきれいに保ってくれるミネラルもたっぷりです。よくかんでアーモンドの香ばしさを味わいましょう。
3	金	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 小さいわしフライ	冬瓜の皮は緑色で中身は淡い白色です。皮をむいて中身だけを食べます。煮るとやわらかく、味にくせがないので、だしをとった料理とよくあいます。体の中の余分な塩分を体の外に出してくれるカリウムが含まれています。また、ビタミンCや食物せんいも含まれていて体の調子を整えてくれます。今日の冬瓜はいちき串木野市産です。味わって食べましょう。
6	月	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 まぐろとごぼうの甘辛あげ じゅうごや 十五夜ゼリー	10月10日は「まぐろの日」です。いちき串木野市は「まぐろの町」です。昔から遠洋マグロ漁で栄え、世界の海から日本の食卓へまぐろを届けています。今日の給食で食べるまぐろも遠い海で漁をおこないとってきたものです。今年も115kgのまぐろを「鹿児島まぐろ船主協会」「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」のみなさまから提供していただきました。感謝して食べましょう。
7	火	コッペパン 牛乳 ハウレンソウと卵のスープ チャプチェ 黒豆きなこクリーム	チャプチェは、春雨と野菜を炒めた韓国料理です。韓国では料理の付け合わせや定食の一品として出されています。野菜だけの炒め物だったものが、中国料理の影響で春雨も使われるようになったそうです。豚肉のうま味と野菜のシャキシャキ感と春雨のツルツルした感じを味わってください。
8	水	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 夏みかんサラダ	豚肉には、たんぱく質がたくさん含まれていて、人間の体の血や肉や骨、髪やつめのもとになります。子どもも大人も、ダイエット中の人、たんぱく質をとらなければ、体を守ることができません。豚肉にはビタミンB ₁ も多く含まれるので疲れをやわらげる効果があります。また、サラダに入っている夏みかんの酸っぱさはクエン酸で、疲労回復効果があるといわれています。
9	木	ミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ ぶるぶるポンチ	今日のフルーツポンチには、ナタデココとアセロラジュレが入っているのでぶるぶるしています。アセロラは、甘酸っぱい風味とビタミンCがとても多いことが特徴の真っ赤な果実です。西インド諸島や中南米が原産で、その見た目がサクランボに似ていることから「西インドチェリー」とも呼ばれています。
10	金	ごはん 牛乳 おでん ひじきと煮干しの佃煮 ブルーベリーゼリー	今日は目の愛護デーです。ブルーベリーやぶどうにはアントシアニンという紫色の色素が含まれています。目の動きを良くしたり血圧の上昇を抑えたりする働きがあるといわれています。皮の部分に多いので皮ごと食べるとたくさんとることができます。また、人参やほうれん草に多く含まれるビタミンAも目の健康に良いといわれる栄養素です。
14	火	黒糖パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ハウレンソウとコーンのソテー	今日は、たっぷりのさつまいもが入ったクリーム煮です。いちき串木野市でとれた有機栽培のさつまいもで、紅はるかという品種です。さつまいもはでんぷんが主な成分で、熱や力のもとになります。また、肌をきれいにしたり、体の調子を整える効果のあるビタミンCも多く含まれます。いもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。
15	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 海藻サラダ	みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させて作ります。こうじの違いにより、米みそ、麦みそ、赤みそ、豆みそなどがあります。昔は各家庭で作られ、自分の家で作ったみそを自慢するところからきた「手前みそ」という言葉が生まれました。今日のみそ炒めにはいちき串木野市の吉村醸造さんの赤みそを使っています。給食のみそ汁にも、同じ吉村醸造さんの麦みそを使っています。
16	木	アップルパン 牛乳 実たくさんスープ レバーとポテトのスパイシー揚げ	10月16日は世界食料デーです。世界の食料問題を考える日として国連が制定しました。世界の一人一人が協力しあい、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。10月は食品ロス削減月間でもあります。この機会に食品ロスを減らすためにできることを考えてみませんか。

令和7年度 10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	金	ごはん 牛乳 吉野汁 さばゆずみそ煮 二色なます	給食には、いろいろな食べ物や料理が登場します。いろいろな食べ物や味を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。目で見て、においや歯ざわりなど五感を使って味わってみましょう。苦手なものででも何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。
20	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー セサミサラダ	成長期のみなさんの骨はどんどん大きくなっています。丈夫な骨を作るためにはカルシウムの多い食品をとることが大切です。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。カレーには、スキムミルクやチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が入っているのでカルシウムたっぷりです。
21	火	バターパン 牛乳 坦々スープ フルーツきんとん	秋の味覚といえば「さつまいも」ですね。鹿児島県は、さつまいもの生産量日本一です。一年中出回っているさつまいもですが、さつまいもの旬は10月で、この時期は特においしいさつまいもが出回ります。今日はゆでたさつまいもをつぶして砂糖を加え、りんごとパインを混ぜ合わせたフルーツきんとんです。さつまいもの甘さとフルーツのさわやかさがマッチしたメニューです。
22	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 くるみと小魚の佃煮	今日の給食は、かみ応えのある食材をたくさん使ったかみかみメニューです。よくかんで食べるとだ液がたくさん出るので、むし菌を予防したり、病気を引き起こす細菌を減らしたりすることができます。また、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になったり、食べ物の消化・吸収がよくなったりと体に良いことがいっぱいです。
23	木	ミルクパン 牛乳 ペンのミートソース アップルポンチ	ヨーロッパのことわざに「一日一個のりんごで医者いらす」とあるように、昔からりんごは健康に良いと知られていたようです。りんごのペクチンは、おなかの具合が悪いときに早く調子を良くしてくれます。今日のフルーツポンチには、りんごのシロップ漬けと100パーセントのりんごジュースが入っています。
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨のゴマドレサラダ	今日は、緑豆春雨とほうれん草などの野菜をたっぷり使った中華風のサラダです。ドレッシングには、ごまごま油が使われています。ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられたと言われていて、奈良時代にはごまから絞ったごま油を料理に使っていました。ドレッシングのかくし味には、ねりがらしも使われています。味わって食べましょう。
27	月	わかめごはん 牛乳 白菜のスープ 豚肉のソース炒め ヨーグルト	汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。体の中のミネラルも失われている状態なので、野菜や果物などをしっかり食べて補給しましょう。普段の水分補給は麦茶やお水で十分です。ジュースを飲み過ぎると砂糖もとすりすぎることになり、疲れやすくなります。給食では、牛乳やスープで水分とミネラルをとることができます。
28	火	バーガーパン 牛乳 クラムチャウダー 白身魚フライ ポイルキャベツ タルタルソース	クラムチャウダーは、アメリカで親しまれている二枚貝を使った具だくさんのスープです。クラムが二枚貝のことで、日本では、よくあさがりが使われます。あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄は、血液を作るもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。激しいスポーツをする人や息切れをしたり疲れやすいと感じる人は特にしっかり食べましょう。
29	水	ごはん 牛乳 親子煮 ほうれん草のごまあえ	たまごには、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄など、ほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」と呼ばれています。ビタミンCと食物せんいは不足しているので野菜といっしょに食べると栄養のバランスが完璧になります。
30	木	チーズパン 牛乳 ポトフ 手作りパンプキンケーキ	明日はハロウィンなので、いちき串木野市産の味平南瓜のペーストを使って、給食センターで手作りのパンプキンケーキを2000個作りました。南瓜の濃い黄色をした部分には、のどや鼻の粘膜を強くし、病気に負けない体をつくるための栄養素が含まれています。昨年に続き今年も調理員さんたちが力を合わせて作ったので、味わって食べてください。
31	金	ごはん 牛乳 マーボー大根 野菜のごま酢あえ カルフィッシュ(中学校のみ)	マーボー大根には、豚ミンチといっしょに大豆ミートが入っています。大豆ミートは、大豆から作られたお肉のような食品です。大豆には、日本人に不足しがちな食物せんいやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。また、脳の記憶力を高めるレシチンも含まれています。家庭でも豆や豆製品を食べるようにしたいですね。