

令和8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	金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 シャキシャキそぼろごはんの具	みそけんちん汁には、豆腐がたくさん使われています。豆腐は江戸時代から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。中国では、豆腐の腐は、「液状のものが寄り集まって、固形物になったやわらかいもの」を指しています。鹿児島では「おかべ」という呼び名もあります。豆腐は、良質なたんぱく質がたくさん含まれている食べ物です。みそけんちん汁の具材もしっかり食べましょう。
7	木	バターパン 牛乳 ミートスパゲッティ フルーツポンチ	フルーツポンチに入っている白いものは、ナタデココといいます。ナタデココは、ココナツツウォーターに砂糖・酢・酢酸菌の一種であるナタ菌を加えて発酵させてできたものです。これをサイコロ状に切って加熱させたもので、独特の食感があります。今日のフルーツポンチは、ナタデココ以外にみかん・もも・パイナップル・マスカットゼリーが入っています。
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 豚みそ	今日の「豚みそ」には、ピーナッツが入っています。ピーナッツは、名前に「ナツ」がついているため、木の実の仲間だと思ってもいますが、豆の仲間です。豆なのですが、乾燥させると木の実のように香ばしくなるため、「豆(ピー)」と「木の实(ナツ)」を合わせて、「ピーナッツ」と名付けられたそうです。ピーナッツ入りの豚みそをごはんといっしょに食べてくださいね。
11	月	ごはん 牛乳 ポークカレー 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」の仲間です。「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、ポークカレーと和風サラダに使っています。
12	火	ミルクパン 牛乳 もずくスープ 鶏レバーのオーロラソース和え サワーキャベツ	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、下処理されたものを使用しています。さらに、ケチャップやウスターソース、米みそなどの調味料を合わせて作ったオーロラソースで和えることで、よりおいしく食べられるように工夫しています。
13	水	ごはん 牛乳 豚じゃが 五目和え ひじきのり	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、ジャガイモとナスは、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。
14	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	食事をおいしく食べられるのは、多くの命のおかげです。米・肉・野菜・果物などの食べ物は、全て生き物です。食事をすることは、その命をいただいているということです。もう一度、「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を考えてみましょう。「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べることが、作った人にとって、一番嬉しいことです。
15	金	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作っているため、ふわふわした食感になっています。わたしたちの体の中で作ることのできないアミノ酸を必須アミノ酸といいますが、卵には、すべての必須アミノ酸が含まれています。また、鹿児島県の鶏卵生産量は、全国の中でも上位3位以内に入ります。給食で使用している卵は、いちき串木野市産の卵です。

令和8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
18	月	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、鉄分やビタミンDを多く含んでいます。中華サラダには、きくらげ以外にもきゅうりやもやし、にんじんなどの野菜もたくさん入っているため、しっかり食べましょう。
19	火	コッペパン 牛乳 ポトフ オムレツのトマトソースかけ レーズンクリーム	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。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、レーズンクリームを付けて食べましょう。
20	水	すしめし 牛乳 根菜汁 さつますもじの具 ももゼリー	「さつますもじ」は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島県のすしには、「酒ずし」と「さつますもじ」の二種類があります。酒ずしは、豪華な料理に対して、さつますもじは、身近にある季節の食材を使って作る庶民のおすしとして作られてきた料理です。とり肉、たまご、さつまあげ、高野豆腐、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、いんげんを使って、さつますもじの具を作っています。すしめしに混ぜて食べてくださいね。
21	木	バターパン 牛乳 カラフルビーンズ アップルポンチ	カラフルビーンズには、さまざまな種類の豆が入っています。白くコロコロした豆は、「ガルバンゾー」といい、日本名は「ひよこ豆」です。赤い豆は「レッドキドニー」といい、日本名は「赤いんげん豆」です。薄い緑色の豆は「マローファットピース」といい、日本名は「青えんどう豆」です。豆が苦手な人もいますが、ビタミンB群やたんぱく質などを含む栄養価の高い食べ物なので、しっかりいただきましょう。
22	金	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 きびなごの磯辺フライ ゆかりあえ	キャベツの原産地は、ヨーロッパ南部です。その昔、古代ギリシアやローマでは、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登場します。今日はキャベツのみそ汁です。しっかり食べて午後の授業も頑張りますよ。
25	月	ごはん 牛乳 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	鶏飯は、鹿児島県の奄美地方に伝わる郷土料理のひとつです。本来の鶏飯には、パパイヤ漬けや甘辛く煮たいたけ、とりのほくしめ、錦糸卵などの具材をのせて鶏がらスープをかけて食べる料理です。昔は、厳しい弾圧の中で役人の気持ちをやわらげるためのおもてなし料理のひとつだったそうです。給食では、パパイヤ漬けの代わりにたくあん漬けを使っています。よくかんで味わっていただきましょう。
26	火	パーガーパン 牛乳 中華コーンスープ 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、水深200から700メートルに生息する深海魚です。大きいものは体長1メートル、体重8kgほどあります。タラの仲間ですがとても肉食で、鋭い歯で、イワシやイカ、エビなどの甲殻類を食べているそうです。今日は、ポイルキャベツといっしょにパンに挟んで、フィッシュバーガーにして食べましょう。
27	水	ごはん 牛乳 とうふといかの中煮 キムチチャーハンの具	ちくわは、魚のすり身を棒に巻き付け、回転させながら焼いたものです。全国各地にさまざまなちくわがあり、宮城県のぼたんちくわ、愛知県の豊橋ちくわ、島根県のあご野焼きなどがあります。いちき串木野市もちくわやさつまあげなどの練り製品が特産品です。今日のとうふといかの中煮に入っているちくわは、いちき串木野市で作られたものです。
28	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、種類で、アメリカのカリフォルニア州やオーストラリア、スペインなどで主に生産されています。ビタミンEやビタミンB2、食物繊維を多く含んでいます。今日のアーモンドサラダに入っているアーモンドは、給食センターで焼いて香りや歯ごたえを出しているので、香りやカリカリとした食感を楽しみながら食べてくださいね。
29	金	ごはん 牛乳 豚汁 いわしのしょうが煮 二色なます	いわしなどの青魚には、脳の働きをよくすると言われている「Dコサヘキサエン酸」と、血液を健康に保つ働きのある「エイコサペンタエン酸」など体に良い成分が含まれています。海に囲まれた日本では、昔からたくさん魚を食べてきました。しかし、一人当たりの魚の消費量は、年々減っています。ぜひ、たくさん魚を食べてほしいと思います。