

令和8年度 9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	コッペパン 牛乳 ペンのミートソース フルーツポンチ	みなさんは、夏休み中に、夜ふかしをしたり、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたりしていませんか。今日から二学期が始まりました。しっかり勉強や運動をするためには、食事と睡眠が大切です。早寝・早起き・朝ごはんは規則正しい生活を始めましょう。給食も残さず食べて、昼からも元気に活動できるようにしてください。
2	水	ごはん 牛乳 わかめスープ キンパドンの具 きざみのり	キンパとは、もともとは韓国料理ののり巻きのことです。給食では、のり巻きは出せないで、のり巻きの具をごはんにかける形でアレンジしたのがこの料理です。キンパは、ごま油と塩で味付けした韓国のりで巻いてありますが、具をごま油でいためることで味わいを近づけています。きざみのりをかけて食べてください。
3	木	バーガーパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグ ボイルキャベツ	給食でよくでくる野菜のひとつにキャベツがあります。もともとキャベツは寒い地方に適した野菜で、最初は北海道、東北、長野県などで作られていましたが、品種改良が進んで全国各地で作られるようになりました。夏から秋にかけてのキャベツは、群馬県や長野県からの出荷が多いので高原キャベツと呼ばれています。巻きはしっかりしていますが、やわらかく水分を多く含みます。
4	金	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 スナックゴーヤ	冬瓜は春に種をまいて、夏に黄色の花を咲かせて果実が実る野菜です。それなのに冬の瓜と書くのは、ほかの夏野菜がすっかり影をひそめる冬まで、みずみずしさを保ったまま保存できるからだといわれています。冬瓜は、90%以上が水分ですが、カリウムやビタミンCも多く含まれます。カリウムは、取り過ぎた塩分を体の外に出してくれる働きがあるので、高血圧予防に良いとされています。
7	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	元気が出ないときにおすすめの食べ物は、ビタミンB1をたくさん含んだ豚肉です。ビタミンB1は、食べ物からエネルギーが作りだされるときに必要な栄養素です。体に貯金できない栄養素なのでいろいろな食べ物から毎日とることが大切です。今日は、豚肉をたっぷり使ったハヤシライスです。ミネラルたっぷりの海藻サラダといっしょに栄養を補給しましょう。
8	火	こめこ い 米粉入りパン 牛乳 カレーうどん アーモンドサラダ チーズ	うどんは、小麦粉と塩と水から作られます。炭水化物が多いので、体を動かすエネルギー源となります。また、消化がよいので、胃腸が弱っているときや病気のときの食べ物としても適しています。給食のうどんは、いちき串木野市で作られています。炭水化物をしっかりとして、昼からのエネルギーをチャージしてください。
9	水	ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきと煮干しの佃煮	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、つい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。
10	木	コッペパン 牛乳 秋の味覚シチュー さっぱりサラダ みかんジャム	給食のシチューやカレーには、スキムミルクが使われています。別名「脱脂粉乳」とも呼ばれ、牛乳から乳脂肪分と水分を取り除いたものです。保存性がよく、たんぱく質、カルシウムなどを多く含んでいます。成長期のみなさんに必要な栄養素を補うために活躍してくれる食材のひとつです。
11	金	ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの甘露煮 ゆかりあえ	ごはんを主食とした日本型の食生活は、魚や野菜をバランスよくとることができます。和食は、健康的な食事のスタイルとして世界中から注目を集めています。ごはんは、和食・洋食・中華のどんなおかずとも相性がよいのが特徴です。いちき串木野市産のお米をおかずといっしょにおいしく味わいましょう。

令和8年度 9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 マーボー豆腐 春雨のゴマドレサラダ	春雨は、春にシトシトと降る雨に似ていることから名づけられました。緑豆春雨は、マメ科の植物である緑豆のでん粉を原料としています。国産の春雨は、じゃがいもやさつまいもを原料として作られます。緑豆春雨は細くてこしがあるので、給食では炒め物やサラダ、スープなどいろいろな料理に使っています。
15	火	コッペパン 牛乳 実だくさんスープ 白身魚のピザ焼き 黒豆きなこクリーム	汗をかいいたときは、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れすぎることになり、疲れやすくなります。給食では、牛乳やスー プで水分もミネラルもとることができます。
16	水	ごはん 牛乳 親子煮 ほうれん草のごまあえ	たまごはたんぱく質の王様といわれるように、質の良いたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質の他にもビタミンAやビタミンB群、カルシウム、鉄なども多いので、毎日1個は食べたい食品です。よく食べられているにわたりのたまごは、料理法もいろいろあるので毎日食べてもあきることなく大変 利用しやすい食品です。
17	木	ごはん 牛乳 黒糖パン ピリ辛フォー 春巻き みかん	給食センターでは、ピリ辛フォーやカレー、ミートソースなどに大豆ミートを使っています。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。
18	金	ごはん 牛乳 あげともやしのみそ汁 かつお腹皮とポテのごまがらめ	かつおは、たんぱく質が多く脂肪が少ない特徴があります。また、血合いにはビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。かつおを原料にしたかつお節の生産量は鹿児島が全国1位です。かつお節加工の途中で切り落とされる腹皮は、とてもおいしいので、給食の献立によく登場します。今日は じゃがいもと一緒にごまがらめにしました。
24	木	米粉入りパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲッティ ぶるぶるポンチ	トマトには、リコピンという栄養成分が含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、がんや老化予防に効果があるといわれています。特に完熟するほどリコピンが多くなるといわれています。さわやかな酸味はクエン酸によるもので疲労回復はもちろん、食欲増進にも効果があるといわれていま す。
25	金	ごはん 牛乳 あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 きゅうりともやしのナムル 十五夜デザート	今日は十五夜です。鹿児島では十五夜の夜に綱引きをするところが多いですが、これは健康を願ったり、作物がよくとれるように祈ったりすることから きているようです。江戸時代に多く人にお月見が広まり、お団子や里芋、栗や柿、ススキなどをお供えするようになったそうです。
28	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー セサミサラダ	今日はごまたっぷりのサラダです。ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられたといわれており、奈良時代には、ごまからしぼったごま油を料理に使っ ていました。ごまは半分以上が脂質で、リノール酸・オレイン酸などの不飽和脂肪酸です。そのため、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防に役 立ちます。ごまの香りを感じていただきましょう。
29	火	コッペパン 牛乳 肉みそラーメン 夏みかんサラダ レーズンクリーム	サラダなどに使われるお酢のすっぱさは味付けに使うだけでなく、疲れをとる働きがあります。すっぱさのもとになっているクエン酸は、疲れのもとにな る乳酸を分解して取り除き、それ以上乳酸ができないようにもしてくれます。まだまだ、残暑がきびしいこの時期には、お酢を使った料理を上手に取り 入れて、疲れをためこまないようにしましょう。
30	水	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 黒酢チキン南蛮 ポイルキャベツ タルタルソース(ノンエッグ)	チキン南蛮はおとなりの宮崎県で始まった料理です。もともとは鶏のむね肉を使いますが、最近はやわらかくてボリュームのあるもも肉も使われるよう になりました。揚げた鶏肉に鹿児島の黒酢を使った甘酢あんをかけています。キャベツやタルタルソースといっしょにおいしいいただきましょう。