

令和2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	こんだて 献立	ひとくちメモ
7	木	ミルクパン 牛乳 中華コーンスープ かつおフライ ゆでキャベツ マイネーソース かからん団子	かつおは1年に2回旬がある魚です。春に鹿児島から北上を始めます。身は赤々としていますが、味はあっさりとしています。北上をして、9月ごろには北海道あたりまで進み、そこから又南下してきます。
8	金	サフランライス 牛乳 シーフードドリア 花花サラダ 一食ごまドレッシング	ドリアは、ごはんの上にベシャメルソースをかけて、オープンで焼いた料理です。実は1930年ごろ、日本の横浜ホテルニューグランドの総料理長が、体調をくずした欧州の銀行家の為に即興で作った料理が発祥といわれています。
11	月	ごはん 牛乳 親子煮 レバーのガーリック風味 カリフラワーのレモンあえ	給食では鶏のレバーをよく使用しています。鉄分や葉酸を多く含み、造血作用があります。これらは、成長期には大事な栄養素です。臭みを抜くには、流水でよく洗って、牛乳やネギ、レモンの薄切りなどに15分位浸けておきましょう。
12	火	縦割りコッペパン 牛乳 文字マカロニスープ ポークフランク ゆでキャベツ 一食ケチャップ	今日は縦割りコッペパンにポークフランクをはさんで食べる、サンドパンです。給食でも、これから縦割りコッペパンや丸パンの切り込みパンなどで、セルフサンドを献立に出していきたいと考えています。楽しみにしててくださいね。
13	水	麦ごはん 牛乳 中華 丼の具 おしんこ和え みかん果汁	中華 丼は、日本発祥の中華料理です。本場の中国には、「あんかけごはん」という料理はたくさん種類がありますが、中華 丼という料理は存在していないそうです。日本の中華料理屋さんの、まかない料理として作られるようになったという説が有力です。
14	木	コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ 揚げどりのトマトマ リネ いちごジャム	給食でも人気のある献立です。今日はいちき串木野市産の味平かぼちゃを使用しました。味平かぼちゃは葉のようにホクホクした食感と甘みの強さが特徴的なかぼちゃです。
15	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが リャンバンシーチン しそ味ひじき	肉じゃがは、「おふくろの味」の上位に必ず上がってくる料理の一つです。おふくろの味とは、幼少期に体験したなじみのある家庭料理のことです。

令和2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	こんだて 献立	ひとくちメモ
18	月	ごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 ピーナッツ田作り 国産ぶどうゼリー	煮物には、切り干し大根、昆布、たけのこが、ピーナッツ田作りには煮干しが使われています。硬い食材を多く使用した「カミカミメニュー」です。噛むことは、あごをきたえ脳を刺激します。また、た液を出して腸の働きも助けてくれます。よく噛むことは、体にとっても良いことにつながります。
19	火	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん きびなごフライ サワーキャベツ	学校給食のパンは、さとうや油がひかれられていて主食としておいしく食べることができるように工夫されています。その中でも黒砂糖パンは、ほんのりと黒砂糖の甘みを感じるパンです。よく味わって食べてください。
20	水	麦ごはん 牛乳 かつおくんカレー ワカメちゃんサラダ	まんがサザエさんを知っていますか？今日は、味付けかつおの入ったカレーとワカメの入ったサラダです。少しでも楽しく給食を食べてほしいので、このネーミングにしました。魚のカレーも肉とは違った美味しさがありますので、残さず食べてください。
21	木	バターパン 牛乳 ビーフビーンズ ジュシーフルーツ アーモンドいりこ	豆料理は、学校給食には欠かすことができません。豆は、成長期のみなさんに必要な栄養をバランスよく含み、噛む力を育てる大切な食材です。よく噛んで、残さず食べてください。
22	金	しろごはん 牛乳 青さのすまし汁 さんまのかばやき 野菜のナムル	「さんまのかばやき」は、人気のあるメニューの一つです。さんまに含まれる油は、血液をサラサラにする働きがあります。また、良質なたんぱく質や体の調子を整えるビタミン類も豊富に含まれています。
25	月	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鰯の梅煮 昆布和え	今日は、野菜と昆布をいっしょに和えた添え野菜です。昆布にはグルタミン酸という「うまみ成分」が含まれています。汁物で出しをとるばかりでなく、和え物などに入れて美味しさを引き出してくれるうまみ食材です。
26	火	ツイストバターパン 牛乳 揚げめん 血うどんの具 肉しゅうまい ブロッコリー しゅうまいのタレ	血うどんは長崎の郷土料理です。長崎市の中華料理店、四海楼の陳平順さんがちゃんぽんを出前用にアレンジして、配達時にこぼれないように汁を少なくしてとろみをつけたものだと言われています。
27	水	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごじ たれつき肉団子 三色なます	今日の献立には「たれつき肉団子」が入っています。「肉団子」と「ミートボール」の違いはなんですか？これは「料理方法」や「味付け」の違いによるものです。肉団子は中華や和食料理、ミートボールは洋食料理で使われますが中身はどちらも牛肉・豚肉・とり肉などのひき肉がおもな材料となっています。

令和2年度 5月献立ひとくちメモ ③

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
28	木	サンドパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ミネストローネ えびカツ <small>いっしょく</small> ボイルキャベツ 一食タルタルソース	タルタルソースは、マヨネーズを基にしたソースのひとつです。今から54年前の昭和41年に日本で初めて市販され、洋食の普及とともに広く知られるようになりました。えびフライや魚フライ、チキン南蛮などによく使われています。
29	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 わかめスープ <small>びびんぱ</small> ビビンバ	ビビンバは、韓国料理のひとつです。ごはんの上にナムル・肉・卵などの具材をのせ、よくかき混ぜて食べる料理です。本格的には、コチジャンやごま油等の調味料をかけて、さじで混ぜてからいただきます。