

令和 2年度 11月献立ひとくちメモ

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 No 1
2	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 レバーのオーロラソースかけ えのきとさつま芋のみそ汁 ゆで野菜	ぶた あぶら あ つく てつ おお ふく てつ ふそく 豚レバーを油で揚げてケチャップやみそでオーロラソースを作り、からめてあります。レバーには「鉄」が多く含まれています。鉄が不足すると「疲れやす」「顔色が悪い」「めまい」などの貧血の症状があらわれます。元気がモリモリ出る料理です。残さず食べてくださいね。
4	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 とうふ ちゅうかに やさい あ 豆腐の中華煮 野菜のごま和え	とうふ はたけ にく い だいず からだ つく しつ ほうふ しょくぶつせいしょくひん げんだい しょくじ にく どうぶ 「豆腐」は「畑の肉」と言われる大豆からできています。体を作るたんぱく質が豊富な植物性の食品です。現代の食事は、肉などの動物性たんぱく質を摂りすぎている状況です。生活習慣病の予防の為に必須アミノ酸や良質なたんぱく質の多い大豆や大豆製品もしっかり食べましょう。
5	木	らんしゅう かごしまけん げんさん はな しろ よ かお かわ かんたん てがる た くだもの おお レーズンパン 牛乳 いりこナッツ とりにく はくさい に みかん 鶏肉と白菜のクリーム煮 みかん	「温州みかん」は鹿児島県が原産です。花は白くとても良い香りがします。皮が簡単にむけ、手軽に食べれる果物です。ビタミンCが多く、柑橘類の中でもカロテンを多く含むので免疫力を高めて風邪予防にもなります。袋や筋には食物繊維が豊富なので、袋ごといただきましょう。
6	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 たにんどん さといも でんがく 他人丼 里芋のみそ田楽	ことし あす つき か りつとう こよみうえ ふゆ はじ ふゆ けはい かん はじ いちだん ひ ころ さむ 今年は、明日の11月7日が「立冬」です。暦の上での冬の始まりです。冬の気配が感じられ始め、一段と冷えてくる頃とされます。寒くなる時期は家族で温かい鍋を囲んだり、お茶やみかんを食べたりするなど家族団楽で過ごすのもいいですね。
9	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 い なべ あおな まめ トック入りキムチ鍋 青菜と豆のナムル	なべ ちようせんひろ た からち なべりょうり な とお はくさい あじ しゆたい にく とうふ やさい はい キムチ鍋は朝鮮で広く食べられている辛口の鍋料理です。その名の通り白菜キムチが味の主体で、肉や豆腐・野菜などが入っています。今日はトックも入っています。トックは朝鮮のもちのことで米粉で作られています。辛い鍋を食べて、体の芯から温まりましょう。
10	火	に ぎゆうにゆう ドッグパン 牛乳 マヨネーズ とりにく まめ に ツナサンド 鶏肉と豆のトマト煮	に はい いま しゆん もんだい くきは はな はな ぶぶん た トマト煮に「ブロッコリー」が入っています。今が旬です。さて、問題です。茎、葉っぱ、根っこ、花のうち、どの部分を食べているのでしょうか？正解は花の部分です。ぶつぶつしているのは花のつぼみが沢山集まったものです。カリフラワーやふきのとうも同じ仲間です。
11	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 たまご やさい とりにく きのこ 卵と野菜のスープ 鶏肉と茸のガーリックソテー	とりにく きのこ 「鶏肉と茸のガーリックソテー」には、しめじ、まいたけ、エリンギの茸が入っています。エリンギはとても歯ごたえがよく、食感は松茸やアワビに似ていると言われ、かむ力をつける効果も望まれる人気の茸です。最近、茸は人工的に栽培されたものがほとんどで一年中、野菜売り場に並んでいます。
12	木	ぎゆうにゆう コッペパン 牛乳 レーズンクリーム ごもく ちゅうかいだ 五目うどん エビの中華炒め	ごもく ふか こんさい はい かお よ しょくもつせんい ふく し 「五目うどん」には、ごぼう・にんじん・深ねぎなどの根菜が入っています。ごぼうは香りも良く、食物繊維もたくさん含まれています。食物繊維は、食べすぎを防いだり、良い菌を増やしたり体の調子を整えてくれる大事な栄養素です。
13	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あ さといも する なんばんづけ 揚げと里芋のみそ汁 まぐろの南蛮漬	くしきのし むかし ゆうめい おお せん ほゆう りょうし ぜんこく とど いちき串木野市は昔から「まぐろのまち」として有名です。多くのマグロ船を保有し、このまちの漁師がおいしいまぐろを全国に届けために、世界の海で頑張っています。刺身で食べられるくらい新鮮なまぐろを無償提供してもらいました。今日は「まぐろの南蛮漬」にしました。

ひ 日にち	ようび 曜日	こんだて 献立	ひとつちメモ No 2
16	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにくどん ちりめん 豚肉丼 ちりめんと小松菜のソテー	「ちりめん」はいちき串木野市の特産品のひとつです。「しらす干し」とも呼ばれています。今日のちりめんは「鹿児島県ちりめん・しらすきょうぎかい」より子どもの頃から親しんで欲しいと無償提供してもらいました。ちりめんには、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。
17	火	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 さつま芋のカレーシチュー コールスローサラダ	さつま芋は、鹿児島から全国に広がったお芋で生産量は鹿児島が全国で一番です。火山灰を含む水はけの良い鹿児島島の土は、さつま芋の栽培に適しています。今日は「カレーシチュー」に、黄色でほんのり甘いさつま芋が入っています。
18	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちゅうか すぶた 中華スープ 豚豚	「豚豚」は中華料理のひとつです。角切りにした豚肉を油で揚げて、人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけなどの野菜と甘酢で炒めてあります。。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので、イライラを防ぎ、疲れをとってくれます。
19	木	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうとう 茎わかめのソテー	「ほうとう」は武田信玄で有名な山梨県の郷土料理です。小麦粉を練りざっくりと切った太くて短い麺をかぼちゃなどの野菜と煮込んだものです。寒い日は肉や野菜がたっぷり入ったほうとうで、暖まってくださいね。
20	金	ざっく ぎゅうにゅう 雑穀ごはん 牛乳 きらす汁 ホキのもみじ焼き 即席漬	紅葉の美しい季節になりました。それにちなみ「ホキのもみじ焼き」を給食に出します。人参と白みそとマヨネーズでソースを作り、ホキにかけてカップに入れて焼いてあります。カップは紙でできているので環境にも優しいです。紙カップの後始末は、入ってきた食缶に返しください。
24	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 アセロラミルク むぎ やさい 麦と野菜のスープ チーズポテト	クイズです。「私は誰でしょう？」ヒントは、①黄色の仲間の食べ物です。②芋ですがビタミンCが多く体の調子を整えてくれます。③フライドポテトの材料です。さて、私はいったい誰かわかりましたか？答えは、今日の給食の「チーズポテト」にも使われている「じゃがいも」です。
25	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さわに 沢煮わん カンパチとレンコンの揚げ煮	「沢煮わん」は、豚肉と干切りにしたたつぷりの野菜をだし汁で煮て醤油で仕立てた汁物です。ごぼう・にんじん・えのきたけ・山芋・深ねぎなどが入っています。野菜には食物繊維が含まれており、食べすぎを防いだり、体の中に良い菌を増やしたりしてくれます。
26	木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 カルフィッシュ スープスパゲティ かいそう 海草サラダ	寒くなると「牛乳は冷たくてのめない」と思っている人はいませんか？牛乳には、成長期である皆さんの体を大きくする栄養素がバランスよく入り、給食には欠かせない大切な食品です。しっかり飲みましょう。牛乳は飲むだけでなく「スープスパゲティ」など料理にも使われています。
27	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さつま なっとう 薩摩しゅんかん スタミナ納豆	「薩摩しゅんかん」は郷土料理のひとつで、豚肉とたけのこが入った煮物です。鹿児島はたけのこの産地としても有名です。たけのこには、腸の働きを活発にしてくれる食物繊維が豊富です。便通を良くしたり、肥満予防に大活躍します。
30	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 サバカレー デコポンサラダ	今日のカレーには「サバ」が入っています。魚のあぶらには、中性脂肪を減らしたり、血液をさらさらにししたりするなどの効果があるます。油は体に吸収されるとエネルギーになります。摂りすぎなければ、大切な栄養素です。魚も肉もバランス良く食べるようにしましょう。