

令和2年度 1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
8	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ	あ がつき きゆうしよく てあら ことし たの きゆうしよく 明けましておめでとうございます。3学期の給食もスタートしました。手洗いうがいをしっかりと、今年も楽しい給食 じかん がつき けいかく た 時間になるようにしましょう。3学期はリクエストメニューなど計画しています。おいしく食べてくださいね。
12	火	ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 とうふ ちゆうかに 豆腐とちくわの中華 煮 ぜんざい	にち かがみびら かがみびら しょうがつ もち さ しるこ ぞうに むかし かがみ 11日は鏡開きでした。鏡開きは、お正月のお餅を下げ、お汁粉や雑煮、ぜんざいなどにさせていただきます。昔は、鏡 もち さ た は けんこう ながい いの はがた ぎょうじ 餅を下げて食べることで歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事にもなっていました。
13	水	むぎ ぎゆうにゆう はくさい しる 麦ごはん 牛乳 白菜とあさりのみそ汁 まぐろのみそがらめ こうはく 紅白なます	けん ほじょ じぎょう むしょう ていきょう こうきゆうぎょ しょうがつ しょくたく た マグロは、県の補助事業で無償 提供していただいたものです。マグロは高級魚としてお正月の 食卓で食べられる さかな つ あ さかな きゆうそく れいどう とど くしきのし とくさんひん 魚のひとつです。釣り上げた魚は急速 冷凍されて届きます。おいしいマグロは、いちき串木野市の特産品のひとつで す。
14	木	レーズンパン ぎゆうにゆう ふうに 牛乳 マカロニグラタン風煮 かいそう 海藻サラダ	かいそう なか さまざま しゆらい かいそう はい かいそう た ぶんか にほんじん かんこく じん 海藻サラダの中には、様々な種類の海藻が入っています。海藻を食べる文化は日本人と韓国 人くらいでしたが、 ほうこ けんこう しょくざい おうべい にんぎ で ミネラルの宝庫ということで健康 食材のひとつとして欧米でも人気が出ているそうです。
15	金	むぎ ぎゆうにゆう だいこん からに 麦ごはん 牛乳 大根のピリ辛 煮 たくあんきんぴら おむすびころんちよ	がつ にち ひ ねん がつ にち ほつせい ほんしん あわじ だいしんさい ひ ひさい ひと 1月17日は、「おむすびの日」です。これは、1995年1月17日に発生した「阪神 淡路大震災」の日に被災した人 ひと た だ くば ゆらい ひとびと おお ひと いのち たちにボランティアの人たちが炊き出しをして配られた「おむすび」に由来します。人々のあたたかさや多くの人の命を うば てんさい わす ひ き こころこ つく 奪った天災を忘れないように「おむすびの日」が決められました。心を込めておむすびを作ってくださいね。
18	月	むぎ ぎゆうにゆう ぞうに 麦ごはん 牛乳 さつま雑煮 こんぶまき さといも まるもち 昆布巻き しそふりかけ	ぞうに しょうがつりょうり ちいき あじつ ぐざい もち かたち か ぞうに お雑煮は、お正月 料理のひとつです。それぞれの地域で味付けや具材、お餅の形も 変わります。さつま雑煮は、 にく さといも まるもち はい しょくざい けんこう ねん す おも こ とり肉やえび、里芋、丸 餅などが入っています。それぞれの食材に健康で1年 過ごせるようになどの思いが込められ ています。
19	火	バーガーパン ぎゆうにゆうごもく ちゆう 牛乳 五目うどん スライスチーズ(中のみ) とうふナゲットのバーベキューソースかけ ポイルキャベツ	ごもく なか はくさい ちゆうごう やさい しー おお ふく かぜ よほう めんえきりよく 五目うどんの中の白菜は中国 生まれの野菜のひとつです。ビタミンCを多く含んでいるため、かぜ 予防や免疫力 はたら しょくもつせんい おお せいちよう さよう びはだ こうかてき やさい をあげる働きがあります。また、食物 繊維も多いため整腸 作用や美肌づくりにも効果的な野菜です。
20	水	すしめし ぎゆうにゆう こじる 牛乳 いもっ子汁 ぐ ももゼリー	かごしまけん つた きょうどりょうり かごしま ことば あらわ ぐざい さつますもじは、鹿児島県に伝わる郷土 料理のひとつです。すもじは、鹿児島県の言葉で「すしめし」を表します。具材 は、その名の通り県内 産のたけのこや干しいたけ、さつまあげなどが入っています。
21	木	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 ポークビンズ ひじきとナッツのサラダ いちごジャム	なんしゆるい まめ はい だいず まめ しゆるい だいず ポークビンズに、何種類の豆が入っているかわかりますか？大豆とひよこ豆とレッドキドニーの3種類です。大豆と まめ にほん た まめ まめ べつめい しつ ひよこ豆は、もともと日本でも食べていた豆です。ひよこ豆を別名でガルバンゾーといいます。タンパク質やミネラルを おお ふく 多く含んでいます。

令和2年度 1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
22	金	むぎ ぎゆうにゆう みそ じる 麦ごはん 牛乳 味噌けんちん汁 きびなごの揚げ あ にしよく 二色なます	かごしまけん とくさんひん きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつですが、きびなごは、揚げたり、焼いたりすると骨まで食べることができる カルシウムが多い食材です。カルシウムは、骨の形成だけではなく、神経の伝達などにも使われています。
25	月	むぎ ぎゆうにゆう ぶたじる 麦ごはん 牛乳 豚汁 たかな ぼ いた もの 高菜としらす干しの炒め物 ぼんかん	くしきの し うみ めん いちき串木野市は、海に面しているので柑橘系の 果物の生産もさかんです。温州ミカンやぼんかん、サワーポメロ などが有名です。今日のぼんかんは、いちき串木野産です。おいしい地元の旬の味を楽しんでください。
26	火	ぎゆうにゆう ふゆやさい に コッペパン 牛乳 冬野菜スープ煮 マーシャルピンズ とり 鶏レバーのオーロソースあえ サワーキャベツ	にほん むかし た やさい しー おお ふく しょうか こうそ かぶは、日本で昔から食べられてきた野菜のひとつです。ビタミンCやカリウムを多く含み、消化 酵素のジアスター ゼを含むため、胃もたれや胸やけにも効果がある野菜です。
27	水	むぎ ぎゆうにゆう さくらじまだいこん にもの 麦ごはん 牛乳 ぶりと桜島 大根の煮物 はくさい 白菜のレモンあえ ひじきのり	けん ほじょ じぎょう むしょうていきょう ぶりは、県の補助事業で無償 提供していただいたものです。そのぶりと、かごしまけん とくさんひん さくらじま だいこんに 煮 て、ぶり大根にしました。桜島 大根は世界一大きい大根です。鹿児島のおいしい食べ物を味わってください。
28	木	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 さつまいものシチュー ゴマドレッシングサラダ	かごしまけん とくさんひん にほん えど じだい つた さつまいもは、鹿児島県の特産品のひとつです。日本には、江戸時代に伝えられました。ビタミンCや食物 繊維を多 く含む野菜です。また、ビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。
29	金	むぎ ぎゆうにゆう あまみ けいはん 麦ごはん 牛乳 奄美の鶏飯 あつあ きざみのり 厚揚げのそぼろみそかけ	あまみ けいはん かごしまけん あまみちほう つた きょうどりょうり 奄美の鶏飯は、鹿児島県の奄美地方に伝わる郷土 料理のひとつです。奄美ではおもてなし料理として食べられて いました。鶏を 一羽まるまる無駄なく使って料理にするエコメニューでもあります。