

# 令和3年度 4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
7	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 こんさい はな ぐ 根菜つくねスープ なの花そぼろの具	れいわ ねんど きゆうしよく こんねんど た はな はる おとず つ りよくおうしよくや 令和3年度の給食がスタートします。今年度もおいしく食べてくださいね。なの花は、春の訪れを告げる緑黄色野菜のひとつです。ビタミンCを多く含み、体の抵抗力を高める働きがあります。
8	木	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 コーンチャウダー アスパラガスとウインナーのソテー	アスパラガスは、カロテン、ビタミンC、E、B群が多い野菜です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸を多く含んでいます。
9	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 つわとたけのこの煮物 ひじきと田作りの佃煮	つわは、11月ごろに黄色い可憐な花を咲かせる山菜のひとつです。新芽の茎の皮をむいてゆでてあくをとり、食べます。茎の皮をむくとあくで手や爪が黒くなりますが、春の味覚のひとつとして西日本を中心に食用として食べられています。薬用としても役立てられていました。
12	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 わふう チキンカレー 和風サラダ	みなさんの大好きなカレーの原型は、インド料理になります。日本には明治時代にイギリスから伝えられたといわれています。日本のカレーがとろみがあるのはイギリスのシチューなどの影響があるといわれていますが、様々な改良がなされて日本の国民食として浸透しています。
13	火	ぎゆうにゆう チーズパン 牛乳 から はるまき あ ピリ辛フォー 春巻 ゆかり和え	フォーは、ベトナムのめんのひとつで、米粉から作られています。水に漬けた米を挽いてペースト状にしたものを熱した金属板などの上に薄く流し、固まったものを裁断したものです。ピリ辛フォーは、給食の人気メニューのひとつです。
14	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あ しる しょうがに にしよく 揚げとあさりのみそ汁 いわしの生姜煮 二色なます	いわしは、さかなへんに弱いという漢字を書きますが、これは陸にあげるとすぐに弱ってしまうことからつけられたといわれています。栄養価は、良質のたんぱく質、今回は骨まで食べるのでカルシウムもとれます。また、脳の働きを助けるエイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンが多く含まれている魚です。
15	木	ぎゆうにゆう とりにく やさい に ミルクパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマトスープ煮 はしま 羽島のふかじやがいも マーガリン	いちき串木野市は、羽島地区でじゃがいもをたくさん生産しています。じゃがいもは、羽島地区から給食用に特別にとり寄せたものなので、新じゃがいもの本来の味やおいしさを感じてほしくて1個丸々を蒸し焼きしています。味わって食べてくださいね。
16	金	むぎ ぎゆうにゆう まいぼどうふ 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル リンゴゼリー	もやしは、豆、米、麦、野菜の種子を水に浸し、日光を遮断して発芽させた若い芽の総称です。もやしは、か弱いイメージがありますが、ビタミンCやビタミンB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸、カリウム、カルシウムを多く含む栄養価の高い野菜です。
19	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツポンチ	牛肉には、良質のたんぱく質を含んでいます。鉄も多く含み、中でも体の中に吸収されやすいヘム鉄を多く含んでいます。また、味覚障害を防いでくれる亜鉛やエネルギー代謝を助けるビタミンB群も多く含んでいます。

# 令和3年度 4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
20	火	コッペパン 牛乳 春野菜のシチュー ホウレンソウとコーンのソテー いちごジャム	シチューに入っている、アスパラガスには、新陳代謝を高めて疲労回復をしてくれるアスパラギン酸が含まれています。穂先に含まれるルチンは毛細血管をじょうぶにしてくれる働きがあります。
21	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 炒り鶏 高菜としらす干しの炒め物	高菜はアブラナ科の植物で、大根と同じ辛み成分であるアリルイソチオシアネートという成分が含まれています。そのため、食欲増進や抗菌効果があります。
22	木	アップルパン 牛乳 スティックチーズ(中のみ) 野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースかけ	オムレツは、卵料理のひとつです。起源は古代ペルシャにさかのぼるといわれています。オムレツという名前はフランス料理に由来しています。オムレツを焦がさず形よく作るためには熟練の技が必要といわれる料理のひとつです。
23	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 春きゃべつのみそ汁 きびなごのかば焼き 大根の甘酢和え ひじきのり	ヨーロッパ原産のきゃべつは、古代ローマ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。きゃべつには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUを含んでいます。ビタミンUは、キャベジンともいわれています。
26	月	すしめし 魚そうめん汁 ちらしずしの具 いちごのジュレ	いちごは、江戸時代にオランダから日本に伝えられた果物のひとつです。もともとは、5月から6月が旬の植物ですが、今は様々な品種や栽培方法で一年中つくられています。ビタミンCを多く含む果物です。
27	火	バターパン 牛乳 山菜うどん 飛び魚かつ ポイルキャベツ マイティソース	飛び魚は、日本近海でも見られる魚のひとつです。魚の中でもビタミンEを多く含み、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ働きがあります。おいしいですが小骨が多い魚なので今回はメンチカツにして食べやすい形で出しています。
28	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ しそ味ひじき	豆腐は、大豆から作られている加工食品です。大豆は、畑の肉といわれる良質のたんぱく質を含む食品です。豆腐は、カロリーが低いので、健康食品として海外でも人気があります。
30	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 シャキシャキそぼろご飯の具 かからん団子	5月のたんごの節句に、柏餅を食べる習慣があります。柏の葉が、新芽がでるまで落ちない葉なので子孫繁栄を願って食べられるようになったといわれています。鹿児島では、筍の皮で包んだあくまきやかからん団子を食べる習慣があります。今日は、いちき串木野市内の菓子組合から「かからん団子」を届けていただきました。病気にかからないように、元気に過ごせるようにという願いが込められています。