

令和3年度 10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 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 しめじと揚げのみそ汁 にくだんご 肉団子 ゆかりあえ | しめじは、きのこの一種です。「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味のよいきのこです。しめじとして、今食べているきのこは、ぶなしめじです。食物繊維を含むので便秘の解消やコレステロール値の低下に役立つ効果があります。 |
| 4 | 月 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ひじきと田作りの佃煮 | 佃煮に入っている田作りとはカタクチイワシの幼魚の乾燥品つまり煮干しを表しています。今日は、10月4日 語呂合わせで104(いわし)の日です。栄養価の高いイワシは、田んぼの肥料にしたりしていたのでこの名で呼ばれています。骨ごと食べる田作り煮干しは、カルシウムも多く取ることが出来ます。 |
| 5 | 火 | バターパン ぎゆうにゆう にく 牛乳 肉うどん さつまいもと豆のマヨサラダ ノンエッグマヨネーズ | さつまいもは、秋の味覚のひとつです。また、鹿児島県でもたくさん栽培しています。ところで、さつまいもの花を見たことがありますか？さつまいもの花は、気温は高いまま日の長さが短くならないと咲かないそうなので、夏、日が長くなる日本の気候ではなかなか花が咲かないそうです。花は朝顔に似た、薄紫のかわいい花です。 |
| 6 | 水 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 さつまいも とうもろこし さつまいも とうもろこし まぐろの香味だれかけ にしよく 二色なます | まぐろは、いちき串木野市の特産品のひとつです。いちき串木野市は、遠洋まぐろ漁船の保有船隻が日本一です。今年もみなさんのためにいちき串木野市まぐろ同友会さんの協力をいただき、おいしいまぐろを安価で提供してもらいました。おいしいまぐろを味わってください。 |
| 7 | 木 | コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 いちごジャム もり 森のシチュー フルーツポンチ | フルーツポンチには、シャイニングマスカットのゼリーが入っています。ぶどうに含まれる果糖やぶどう糖には、疲労回復効果が高いので、疲れたときに食べるとよい食物です。ぶどうがおいしい季節です。生のぶどうも食べてくださいね。 |
| 8 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉の生姜炒め のりふりかけ | 豚肉の生姜炒め、炒めの生姜の香りは、ジンギベレンやシトロネールが主な成分です。この香りは、生姜のもつ辛み成分と相まって、食欲を増進させる働きがあります。そのため、生姜は香辛料のひとつとして幅広く使われています。 |
| 11 | 月 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いどり 炒り鶏 たかなとひじきの炒め物 ブルーベリーゼリー | 10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の10を横に2つ書くと目の形になるからこの日に決められたそうです。ブルーベリーには、目の働きを助けてくれるアントシアニンが多く含まれています。また、目の健康は、食べ物だけではなく、生活習慣が大切なので目に優しい生活を心がけてくださいね。 |
| 12 | 火 | ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 ホワイホワタン レバーとポテトの仲良し揚げ みかん果汁 | 給食のみかん果汁は、うんしゅうみかんの果汁100%です。みかん果汁には、クエン酸やビタミンCが多く含まれていて、疲労回復の効果がある飲み物のひとつです。スポーツの間の水分補給としても適量とると効果があるといわれています。 |
| 13 | 水 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 しそ味ひじき はくさい しろ 白菜とあさりのみそ汁 さばのごまだれ焼き こうはく 紅白なます | みそ汁に入っている白菜は、今からが旬の葉物のひとつです。中国では、大根、とうふと合わせて「養生三宝」と呼ばれる食べ物です。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。くせがないので様々な料理方法で食べることができ、食欲がなくても食べやすく、栄養補給にいい体に優しい野菜です。 |

令和3年度 10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 | 木 | こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 カラフルピーンズ ごぼうとナッツのサラダ チーズ(中のみ) | ごぼうとナッツのサラダのナッツは、ピーナッツの はい ったサラダです。本当は、ピーナッツはナッツではなく、 まめ の仲間です。抗酸化作用が強く、動脈硬化を予防する効果があるビタミンEをはじめ、 はら い脳の働きを活発にするビタミンB群、ミネラルも多く含んでいます。 |
| 15 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 パンサンスー | パンサンスーは中華料理の和え物のひとつです。「パン」は「あえる」という意味があり、「サン」は「三」を表します。「スー」は「糸」を表しています。給食のパンサンスーは3種類ではなく、春雨や様々な野菜のせん切りを和えてあります。 |
| 18 | 月 | むぎ ぎゆうにゆう あき みかくじる 麦ごはん 牛乳 秋の味覚汁 きびなごのにらだれかけ 即席漬け | 今日は、十三夜です。十五夜とならんで月を見て、お供えをする日です。十三夜は、満月ではなく少し欠けた月になります。昔は、十五夜も十三夜も秋の収穫への感謝の気持ちと共に、翌年の豊作への願いが込められたお祭りでした。今夜、秋の味覚に感謝しながら、夜空を見上げてみてはどうでしょうか。 |
| 19 | 火 | コッペパン マーシャルピンズ ぎゆうにゆう 牛乳 きこのスパゲティ マスタードサラダ | マスタードサラダは、ドレッシングにマスタードを入れたサラダです。マスタードは、からし菜の種子にワインや酢、さとう、塩などで味つけしたものです。マスタードというと、辛いイメージですが、さっぱりとしたサラダです。マスタードにも様々な種類の料理のアクセントとしてチャレンジしてくださいね。 |
| 20 | 水 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 わかめのスープ から はんぐ ピリ辛みそご飯の具 スティックタルト | タルトは、焼き菓子という意味のラテン語に由来する呼び名です。タルトという言葉自体は、フランス語です。今では、パイ生地で作った器の上にクリームや果物等を盛りつけた菓子のことを表します。ジャムやクリームを食べるために、食べられる器に入れて出したのがはじまりといわれています。今日は、スティック状に食べやすくしてあります。おいしく食べてください。 |
| 21 | 木 | レーズンパン ぎゆうにゆう じる 牛乳 かきたま汁 とうふ あまず 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ | レーズンパンのレーズンは、干しぶどうです。生のぶどう1kgから干しぶどうは200gしかできないそうです。干しぶどうには、夏ばてを防いでくれる、カリウムや体の中をきれいにする食物繊維、貧血を防いでくれる鉄分が多く含まれています。 |
| 22 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ひじきのり ふたにくとうがん に くき 豚肉と冬瓜のみそ煮 茎わかめのきんぴら | 冬瓜は、カリウムを多く含み、体内の水分代謝を高める作用があります。体温を下げてくれる効果もあるので豚肉などたんぱく質やビタミンB群の多い食品と一緒に食べると夏バテ防止につながります。 |

令和3年度 10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 | 献立 | ひとくちメモ |
|----------|-----------|--|--|
| 25 | 月 | むぎ ぎゆうにゆう こんさい しる 麦ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 さんまのおかかにかん だいこん あます あ 大根の甘酢和え | あき みかく だいひょう さかな きんねん おんだんか にほんきんかい りょう へ たかね とりひき さんまは、秋の味覚の代表ともいえる魚です。しかし、近年の温暖化で日本近海でとれるさんまの量が減り高値で取引され ています。さんまには、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が含まれていて学習・記憶能力の向上や生活 習慣 びょう よぼう こうか 病の予防 効果があります。 |
| 26 | 火 | アップルパン ぎゆうにゆう 牛乳 さつまいものクリームシチュー はなはな 花言葉サラダ ばいせんごま 焙煎胡麻ドレッシング | はなはな はな やさい やさい はな やさい はな つほみた 花言葉サラダは、花 野菜といわれる野菜のサラダです。花 野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーなどの花の蕾を 食べる 野菜です。ブロッコリーは、ビタミンCなど多く含まれますが、花 野菜なので「花言葉」もあります。ブロッコリーは「小さな幸せ」 です。ちなみに、カリフラワーは「お祭り騒ぎ」です。 |
| 27 | 水 | ごめい ぎゆうにゆう もち米入りごはん 牛乳 さかな じる ぐ 魚そうめん汁 つあんつあんの具 みかん | かごしまけん きもつき ちく つた きょうど りょうり らっかせい とりにく い た た こ つあんつあんは、鹿児島県の肝付 地区に伝わる郷土 料理のひとつです。落花生や鶏肉などを入れて炊く、炊き込みご 飯です。給食は、具を別に作って、もち米を入れて炊いたご飯に混ぜて食べます。肝付 地区は落花生の生産がさかんで ピーナッツ豆 とう 腐なども家庭で作られています。 |
| 28 | 木 | バーガーパン ぎゆうにゆう 牛乳 もじ 文字マカロニスープ なんぼん チキン南蛮 ポイルキャベツ いっしょく 一食タルタルソース | なんぼん みやざきけん きょうど りょうり したあじ とりにく ころも あ あます チキン南蛮は、宮崎県の郷土 料理です。下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げ、甘酢のたれをからめて、タルタルソース をかけた料理です。宮崎県も鹿児島と同じく養鶏がさかなる県です。鹿児島県と宮崎県が近年の日本の鶏肉生産量で1位 と2位を占めています。 |
| 29 | 金 | むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー こんにやくサラダ | がつ にち しゅうきょうてき いみ ぎょうじ にほん と あ 10月31日は、ハロウィンです。アメリカでは宗教的な 意味のある行事ですが、日本ではイベントのひとつとして取り上げ られています。ハロウィンのジャック・オー・ランタンがかぼちゃの中身をくりぬいて作ることから、かぼちゃを使った料理やお かし きゅうしょく い 菓子がたくさんあります。給食もカレーにかぼちゃを入れて、おぼけのようなこんにやくをサラダにしてあります。 |