

令和3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

11	火	ミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ブロッコリのソース	今日から、3学期です。3学期のスタートとともに給食も始まりました。ブロッコリーは冬の野菜です。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。血液をつくるのに欠かせない「鉄」と「葉酸」が含まれているので貧血の予防や改善が期待できます。3学期も給食をしっかりと食べて元気に過ごしてください。
12	水	わかめごはん・牛乳 さつま雑煮 きびなごのかりかり揚げ	お正月に、雑煮を食べた人は多いと思います。鹿児島島の家庭で作られてきた「昔ながらの雑煮」は、干しえびや焼きえびを一昼夜水につけ贅沢に「えび出し」を使ったものが主流でした。具材としては、えび・里芋・豆もやしが使用されており、えびに「長寿」を里芋に「子孫繁栄」を豆もやしには「まめまめしく働けますように」との願いが込められています。給食では大量調理用アレンジして作っています。
13	木	ドッグパン・牛乳・スティックドッグ ビーンズカレースープ・ゆでキャベツ ケチャップ・中のみスライスチーズ	豆類は、からだによく昔から食卓には欠かせないものです。しかし、この30年間ほどの間に日本人の食事がさま変わりし、豆類の摂取が少なくなってきました。このままでは豆類を食べるよい食文化が無くなってしまいますので子どもたちには、ぜひたくさん食べてほしいとの願いから学校給食での豆類の基準は高くなっています。からだによくおいしい豆類です。ぜひ、味わって食べてください。
14	金	麦ごはん・牛乳 ミートボールのハヤシライス はなはな 花花サラダ・一食ごまドレッシング	カリフラワーには、どんな栄養が含まれているか知っていますか？正解はビタミンCです。淡色野菜の中でもビタミンCの多さはトップクラスで、レモンよりも多くのビタミンCが含まれています。今からが旬の時期になりますので、かぜ予防のためにもカリフラワーをたくさん食べましょう。
17	月	むぎ 麦ごはん・牛乳 おやこどん 親子丼 きゅうりともやしのナムル	ナムルとは、野菜や山菜をゆでて、ごま油や塩・にんにくなどで味付けした韓国料理です。韓国では家庭でもよく作られる一品で、豆もやしやほうれん草・にんじんなどさまざまな食材で作ることができます。野菜をたくさんとることができますので、残さず食べてください。
18	火	ミルクパン・牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 ぜんざい	「ぜんざい」と聞けば、「鏡開き」を思い浮かべる人もいるでしょう。むかしの人は、鏡餅はお正月の間、神様が居るところとして大事にしてきました。お正月が終わったら鏡餅を食べて神様の力を分けてもらうのです。鏡餅を食べて一年間の無病息災を願う行事を「鏡開き」といい例年1月11日となっています。
19	水	むぎ 麦ごはん・牛乳 ちくぜんに 筑前煮 たかな 高菜としらすの炒め物	筑前煮は、根菜と肉などを煮合わせたもので、福岡県の筑前地方でよく食べられていたことから「筑前煮」の名前がつけました。「いりどり」や「がめ煮」とも呼ばれ、ごはんに合う味付けが食の進む一品です。給食センターでは味がよく染み込むように早めに味をつけ煮合めています。おいしい煮物を残さず食べましょう。
20	木	バターパン・牛乳 肉みそラーメン アーモンドあえ	肉みそラーメンは、めんが伸びないように乾物のスパゲティを使用しています。乾麺を固めにゆでて使用することでめんが、伸びにくくなります。みそのこくがおいしく体の温まる一品です。野菜もたくさん入っていますので残さず食べましょう。

21	金	サフランライス・牛乳 チキンドリア さっぱりサラダ	ドリアとグラタンは似ていますが、決定的な違いは「米」が入っているかどうかです。米を使ったものを一般的に「ドリア」と言います。今日はサフランライスにしました。サフランはブイヤベースに使われるスパイスです。ごはんを鮮やかな黄色に変え香りも楽しめます。初めて食べる人もいます。味わって食べてください。
24	月	ごはん・牛乳 豚骨のみそ煮 小松菜のごまあえ	今日から「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について、理解と関心を深めてもらい学校給食の充実と発展を図ることを目的としています。今週は特に「鹿児島県の郷土料理」や「地場産物を活用した献立」を中心に計画しています。一日目の今日は県内産のぶた肉を使用した「豚骨のみそ煮」です。朝からコトコト煮込みました。骨は残食とは、分けて別の食缶に入れてください。
25	火	黒砂糖パン・牛乳 親子うどん・ちくわの磯辺あげ 大根の甘酢あえ	今日は、ちくわの磯辺揚げです。衣に青のり粉を入れることにより、磯の香りが食欲をそそります。香りもごちそうのうちですね。ちくわは、魚のすり身を原料としているために、たんぱく質を多く含む食品です。今日はいちき串木野産のおいしいちくわを使用しています。大根の甘酢あえといっしょに食べるとビタミンCもとれます。残さず食べましょう。
26	水	酢めし・牛乳 さつま汁・さつますもじの具 ぼんかん	「さつま汁」「さつますもじ」はともに鹿児島県の郷土料理です。昔はちらしずしのことを「すもじ」と言い、季節の食材とさつまあげやかまぼこを細かく切り薄味で煮含めて、ごはんにかけて食べていました。今日は鹿児島県の郷土料理2品と「いちき串木野市」でとれた「ぼんかん」の給食です。郷土の味を楽しんでください。
27	木	バーガーパン・牛乳 チキンとさつまいものカレークリーム煮 ナゲットのパーベキューソース ゆでキャベツ	今日の「ナゲット」は、いちき串木野市の「鹿児島協同食品」で作られたものです。鹿児島県産の鶏肉とでんぷん・かつお節を使用し、全国に学校給食用として販売しています。原料生産から加工までの全てを鹿児島県で生産している地場産物です。パンにはさんでキャベツといっしょに食べましょう。
28	金	ごはん・牛乳 赤だしのみそ汁 レバーのカレー南蛮・なます	赤だしは、いちき串木野市の学校給食ではめずらしい献立ですが、名古屋では赤みそを使った料理がたくさんあります。八丁みそという赤みそが昔から好まれていて、おでんや煮込みうどん・とんかつなどにも赤みそを食べる食文化が根づいています。今日は赤みそのうま味を味わいながら残さず食べてください。
31	月	麦ごはん・牛乳 肉団子の甘酢炒め・ミソドレサラダ しそ味ひじき	今日のサラダは、給食センターで手作りする「みそドレッシング」をゆでた野菜と和えました。野菜をゆでると生のときよりもたくさん量をとることができます。かぜの予防のためにも野菜をたくさん食べましょう。