

# 令和3年度 3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

日	曜日	献立	ひとくちメモ
1	火	バーガーパン・牛乳 ジュリアンスープ メンチかつ・ゆでキャベツ ケチャップ 中学校のみスライスチーズ	今日は、中学3年生のアンコール献立をたくさん取り入れています。献立表に星印が付いているものがアンコール献立です。楽しみにしてください。メンチカツは洋食の一種ですが日本で考えられた料理です。明治時代に東京浅草の洋食店が「ミートカツレツ」として販売したことが起源とされています。今日はパンにはさんで食べましょう。
2	水	酢めし牛乳 うすくず汁 ちらしずしの具・ひなあられ	明日は「ひなまつり」ですね。今日は一日早くひなまつりの行事食です。別名「桃の節句」と呼ばれます。ひなあられは、ひしもちを外でも食べやすくするために碎いて焼いたことで生まれました。彩の良い「ちらしずし」は、ひな祭りの行事食としてよく作られている献立です。
3	木	コッパン牛乳 クラムチャウダー さっぱりサラダ ブルーベリージャム	今日のジャムはブルーベリーです。ブルーベリーは、目によいとされています。濃い青紫色をした果実ですが、この色は、「アントシアニン」という成分です。ポリフェノールの一種で、「目の機能改善」や「視力低下の防止」が期待できます。パンにつけて食べてください。
4	金	麦ごはん牛乳 いりどり 野菜のナムル・くろしおふりかけ	いりどりは普通の煮物と異なり煮る前に油で炒めることに大きな特徴があります。日本全国で作られる家庭料理の一つで、栄養満点でごはんがすすむおかずです。名前の通りとり肉を使用しています。「食用鶏肉プロイラー」の飼養羽数は宮崎県に次いで鹿児島県は全国第2位です。感謝していただきます。
7	月	麦ごはん牛乳 キムチなべ タレつき肉団子(2個) サワーキャベツ	給食では毎日ニンジンを使用しています。ニンジンは根を食べる野菜の中では珍しく「緑黄色野菜」の仲間です。ビタミンAが豊富です。ビタミンAは皮膚や粘膜を強化して細菌やウィルスの侵入を防いでくれます。なぜ毎日使用するかというと、栄養的に食べてほしい野菜だからです。
8	火	きなこ揚げパン牛乳 皿うどん(揚げチャーめん) サワーポメロ	今日はアンコール献立で人気の高かった「揚げパン」を計画しました。以前、市来学校給食センターで出されていた献立です。2250人分の揚げパンを作るには、食缶の大きさや調理時間を考えるとこのサイズが限界でした。喜んで食べていただけると嬉しいです。いちき串木野市の特産品「サワーポメロ」もいっしょに味わってください。
9	水	麦ごはん牛乳 鶏飯のスープ・鶏飯の具 揚げ出し高野豆腐 さざみのり	今日もアンコール献立です。今日の給食が待ち遠しかった人ものではないでしょうか？鶏飯は毎年アンコールの上位に入る献立です。鹿児島県の郷土料理人気ランキングでも人気が高く、観光で訪れた人も好んで食べているそうです。本場の奄美大島では「パパイヤ漬」を使用しています。
10	木	レーズンパン牛乳 ミートスパゲティ アーモンド和え	今日のミートスパゲティもアンコール献立です。給食では、栄養価を高めるために「大豆」「スキムミルク」「チーズ」を加えています。大豆はひきわり大豆を使用して食べやすくなるように工夫しています。
11	金	赤飯牛乳 青さと豆腐のすまし汁 とりのから揚げ カリフラワーのレモンあえ・お祝いクレープ	来週月曜日で中学3年生の給食は最後となります。今日は卒業のお祝い献立です。食は健康の源です。卒業後もバランスのよい給食の献立を思い出しながら、食生活に気をつけて元気に過ごしてください。
14	月	麦ごはん 牛乳 ビーンズカレー フルーツポンチ	今日は豆の入ったカレーです。給食でよく出てきますが、豆類はとても体によい食品です。低脂肪なのに高たんぱく質で他にもカルシウムや鉄分・食物せんいを多く含みます。成長期のみなさんにはたくさん食べてもらいたい食品です。

令和3年度 3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

日	曜日	献立	ひとくちメモ
15	火	バーガーパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグ・ゆでキャベツ マイティソース	今日はハンバーグをはさんで食べるバーガーパンです。薩摩川内市の南洲パンさんが夜中に焼いてそのあと、切り込みを入れてくださったパンです。鹿児島県の中でも給食で当日焼きのパンを食べられている学校給食はわずかです。パン屋さんに感謝の気持ちを届けるためにもなるべく残さないで食べてほしいと思います。
16	水	麦ごはん 牛乳 田舎汁 レバーのカレー南蛮 ゆかりあえ	レバーは給食でしか食べないという声を聞くことがあります。下処理がめんどうなので敬遠されるのですが、栄養的には大変優れた食品です。そして安く手に入れることができます。給食ではひと月に一回はレバーを取り入れています。食べ続けることによって、苦手なものでも好きになることがあります。今日も味わって食べてください。
17	木	コッペパン 牛乳 じゃが芋 17と大豆のミートソース キャベツとコーンのソテー マーシャルピンズ	「マーシャルピンズ」の意味を調べました。これは、丸和油脂株式会社が開発した商品ですが、原材料となる大豆の粉を発売当初は、アメリカのアイオワ州マーシャル郡から輸入していたためにこの名が付いたそうです。食べ物の名前には意味があって面白いです。みなさんも食べ物について調べてみてくださいね。
18	金	麦ごはん 牛乳 ポトフ チキンライスの具	ポトフはフランスの家庭料理です。肉や野菜を煮込んだものですがフランス語で「pot」は、鍋の意味。「feu」は、火を示すため「火にかけた鍋」という意味になります。給食でもたくさんの野菜を煮込んで作りました。残さず食べて野菜をたくさん摂取してください。
22	火	ミルクパン 牛乳 カレーうどん きびなごのポテトフライ 野菜のレモンあえ	日本で初めて「カレーうどん」が登場したのは1904年(明治37年)ごろと言われています。早稲田大学の近くにある「三朝庵」というお蕎麦屋さんが最初に考えた料理です。実は「かつ丼」もこのお店が最初に考えたと言われています。大変人気のあるお店でしたが今から3年前にお店を閉め112年の歴史に幕をおろしたそうです。一度は、お店で食べてみたかったですね。
23	水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ ジョア	ジョアは、「飲むヨーグルト」です。今から約50年前の1970年に初めて販売されました。給食では、カルシウム摂取を目的として献立に取り入れています。「ジョアが出ると、うれしい」という声もよく聞きます。味わって飲んでください。
24	木	ピザコッペパン・牛乳 コーンスープ サワーキャベツ	今日は、手作りの「ピザコッペパン」です。給食センターで作りました。ウィンナーと手作りのピザソースをパンにはさみチーズをのせてオープンで焼いたものです。チーズが溶けてとてもおいしく出来上がりました。食べた感想も聞かせてくださいね。