

令和4年度 9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	木	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー 春巻 ゆかりあえ	新学期がスタートしました。ピリ辛フォーは、ベトナム料理のひとつで人気のある献立です。米の粉から作られたフォーという麺が入っています。ベトナム料理のフォーには、ナンブラーという魚から作られた醤油が入りますが、少し独特の風味があるので給食のフォーは入れずに作っています。
2	金	ふわふわ卵スープ チキンライスの具	ふわふわ卵スープの卵は、栄養価の高い食べものです。特に、たんぱく質やビタミンAやB1、B2でいっぱい含まれています。令和3年の鶏卵生産量の1位は茨城県ですが2位は鹿児島県です。今日のスープに入っている卵もいちき串木野市産の卵を使用しています。
5	月	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	大豆をすりつぶしたものに水を入れて加熱し、ろ過したものが豆乳です。豆乳ににがりを入れて凝固させ、熱いうちにさらし布をした型箱に入れて、重石をのせて水気を切った食べ物が豆腐です。豆腐は、大豆に比べて消化がよく、良質のたんぱく質が含まれています。
6	火	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー チリコンカン	チリコンカンは、メキシコ生まれの料理です。アメリカ合衆国の家庭料理のひとつにもなっています。「チリ」は唐辛子「カルネ」は牛肉を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源といわれています。そのまま食べてもいいですが、パンにつけて食べてくださいね。
7	水	麦ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の味噌煮 わふう和風サラダ	冬瓜は、夏野菜のひとつですが、冬まで保存できるので冬の瓜と書きます。夏野菜なので、カリウムを多く含んでおり、体を冷やしてくれる働きがあります。特に、豚肉と食べると、夏バテ防止の効果あるといわれています。
8	木	バーガーパン 牛乳 文字マカロニスープ ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ	チーズは様々な種類があります。今日のようなスライスチーズは、プロセスチーズの仲間です。ゴータやチェダーなど1種類または数種類のナチュラルチーズを加熱して液体にして、再度冷やし固めたものです。チーズの名前は産地の村や地方、チーズの形や作り方から名付けられたものがあります。最近ではお店にも様々なチーズがあるので見てくださいね。
9	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 たかなそぼろごはんの具	今年の十五夜は9月10日土曜日です。十五夜の月は「中秋の名月」といわれています。旧暦の8月15日になります。このころは、大気が澄んで、月が美しく見えるため中国の観月の宴から始まったといわれています。秋の収穫祭と結びついたので、お供え物をする習慣がついたそうです。
12	月	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜煮	紅白なますは、人参と大根をお酢でさっぱりと味付けした和え物です。運動会の時に赤・白組に分かれて行うことが多いですが、これは源平合戦に由来するものだとされています。紅白なますの別名を源平なますともいいます。また、お酢は疲れをとってくれる働きがあります。
13	火	チーズパン 牛乳 ホワイホワタン もやしのレモン和え 鶏レバーのガーリックソースがらめ	鶏レバーのガーリックソースかけのレバーには、みなさんの成長に欠くことのできない鉄がたくさん含まれています。また、ソースに使用しているにんにくは、アリシンという成分を含んでいて、ビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。
14	水	麦ごはん 牛乳 秋ナスカレー さっぱりサラダ	ナスは、夏野菜のひとつです。6月ごろから収穫されます。6月から8月に収穫されたナスを夏ナス、9月以降に収穫されたナスを秋ナスといいます。夏ナスに比べて秋ナスは昼夜の気温差と穏やかな日光で育つので甘みやうまみが強いといわれています。

令和4年度 9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
15	木	ミルクパン 牛乳 トマトとナスのスパゲティ フルーツポンチ	ナスの皮には、ナスニンという成分があり、ビタミンCを含む食材と組み合わせるとその効果がアップするといわれています。スパゲティーに入れているトマトは、ビタミンCがたくさん入っています。ナスやトマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる働きがあります。
16	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 けいはん 鶏飯のスープ 厚揚げのそぼろみそかけ けいはんぐ 鶏飯の具 きざみのり	みなさんに人気の鶏飯は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。奄美大島などでおもてなし料理として食べられていました。給食では「つぼ漬け」を入れて鶏飯を作っていますが、奄美大島ではパパイヤ漬けを入れて作られています。
20	火	バターパン 牛乳 はっぽうさい 八宝菜 みたらし団子 みかん果汁	十五夜やお彼岸などお団子を食べる機会の多い季節になりました。お団子は、もち米が使われています。つるんとしていて、一気に食べてしまいがちですが、とてもどにつまりやすい食材のひとつです。よくかんで味わって食べてくださいね。
21	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 みる みそけんちん汁 きびなごのにらだれかけ 二色なます	きびなごのにらだれかけの「にら」には、硫化アリルという強い香りの成分が含まれています。この硫化アリルは、ビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進してくれます。また、血行をよくしてくれるので胃腸の働きを助けてくれます。
22	木	レーズンパン 牛乳 ごもく 五目うどん 肉団子 サワーキャベツ	五目うどんに入っているしいたけは、干しいたけです。しいたけは、生のものより干した方がビタミンDが増えるとともに、うまみ成分も増えます。ビタミンDは、カルシウムの吸収をアップし骨粗鬆症の予防につながります。
26	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 おやこに 親子煮 ひじきと田作りの佃煮	佃煮の歴史は古く、江戸の佃島の漁師が、海が荒れて魚が獲れないときに保存がきくように工夫して、小魚などを煮込み、非常用常備食として作ったものだといわれています。これを、住吉神社の参拝客に振舞ったのが始まりといわれています。
27	火	ことう 黒糖パン 牛乳 ラビオリスープ とり肉のレモンソースかけ ゆでブロッコリー	ブロッコリーは、筋トレをしている人に人気のある野菜です。これは、筋トレに必要な栄養が多く含まれているからです。ブロッコリーにはビタミンB1とビタミンB6、ビタミンCが豊富で、たんぱく質を多く含むためといわれています。
28	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ふた 豚じゃが ごもくあ 五目和え ひじきのり	豚じゃがが入っている緑色の野菜はさやいんげんです。中央アメリカ生まれの野菜です。日本には、江戸時代に中国から招かれた隠元禪師によって伝えられたことから「いんげん」といわれています。ビタミンCやカリウム、ビタミンB群も多く、アスパラギン酸などは疲労回復効果もあります。
29	木	ミルクパン 牛乳 ふろに マカロニグラタン風煮 パン粉 ごぼうとナッツのサラダ	ごぼうは、ユーラシア大陸北部生まれの野菜です。日本には平安時代に薬草として伝えられたといわれています。独特の香りや歯ごたえで、古くから親しまれていますが日本以外で食用にしている国は少ない野菜です。便秘の解消や整腸作用などの効果のある野菜です。
30	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 にくだんご 肉団子と冬瓜のスープ キムチチャーハンの具	スープに入っている「チンゲン菜」は、白菜の仲間です。中国野菜のひとつです。カロテン、ビタミンC、ビタミンEも多く含む野菜で、油ととるとビタミン、ミネラルの吸収がよくなります。また、たんぱく質と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収がよくなります。