

日	曜日	献立	ひとくちメモ
3	月	麦ごはん 牛乳 中華どんの真 苳わかめのごま酢あえ 黒糖ピーズ	苳わかめとは、苳わかめというワカメの品種があるわけではなく、わかめの芯の部分を目指す呼び名です。コリコリとした歯ごたえがあります。苳わかめに含まれる食物せんい「アルギン酸」には高血圧や動脈硬化の予防効果があります。ぬめりの部分にあります。苳わかめだけでなく昆布やもずくにも多く含まれますので、海藻類もすすんで食べましょう。
4	火	レーズンパン 牛乳 きのご入りミートスパゲティ フルーツポンチ	今日のミートスパゲティには「しめじ」と「マッシュルーム」の二種類のきのこが入っています。きのこ狩りなどで採れる天然のきのこもありますが、売られているものは、菌を植え付けて作る人工栽培のものがほとんどです。きのこには、食物せんいが豊富に含まれていますので、すすんで食べてほしい食品の一つです。
5	水	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 五目ひじき くろしおふりかけ	みなさんが学校給食で食べているお米は、いちき串木野市産の「ひのひかり」です。ひのひかりは、炊きあがった粒の光沢やモチモチとした食感がおいしいと人気のあるお米です。学校給食に使用する米の量は、年間約20tです。みなさんのために地元の方が一生けん命に育てたお米です。一粒残さず感謝して食べてください。食料も限りある資源です。大切にいただきます。
6	木	バーガーパン 牛乳 ピーズカレースープ てりやきチキンパティ・ゆでキャベツ スライスチーズ	今日のパンにはさむものは「てりやきチキンパティ」です。パティとは、ひき肉などを練り円盤状にして焼いた料理のことです。また、てりやきとはしょうゆを基本にした甘みのあるタレを食材にぬりながら焼く調理法のことです。タレが付いていますので、キャベツとチーズと一緒に食べてください。
7	金	麦ごはん 牛乳 秋の味覚汁 まぐろの揚げ煮 野菜のレモンあえ	10月10日は「まぐろの日」です。皆さんは、いちき串木野市が「まぐろの町」であることを知っていますか。昔から遠洋マグロ漁で栄え、世界の海から日本の食卓へまぐろを届けています。今日給食で食べるまぐろも遠い海で漁をおこない取ってきたものです。今年も120kgのまぐろを「鹿児島まぐろ船主協会」「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」のみなさんから安価で提供していただきました。感謝して食べましょう。
11	火	黒糖パン 牛乳 親子うどん・きびなごのから揚げ こんにゃくのカラーマリネ	今日のきびなごは、きびなご漁の盛んな「こしき島」から取り寄せたものです。きびなごは、春先から初夏にかけてたくさん水揚げされます。獲れたものに味付けをして急速冷凍したものを給食センターで調理しました。骨ごと食べるとカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで、残さず食べましょう。
12	水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー わかめサラダ	カレーは、毎年アンコール献立の上位に入る人気のメニューです。各家庭で使うスパイスやルウは違うと思いますが、給食では、栄養面やおいしさを考えて、ヨーグルト・スキムミルク・プルーンピューレ・アップルソース・とけるチーズを入れています。今日も味わって食べてください。
13	木	ミルクパン 牛乳 大豆のミートソース 花々サラダ ごまドレッシング	花々サラダの名前の由来は使用している材料に関係しています。ブロッコリー・カリフラワーとともにアブラナ科の野菜で、食べている所は「花のつぼみ」の部分になります。ブロッコリーをそのまま置いておくと黄色い花が咲いてきます。これらの野菜は総じて「花野菜」と呼ばれますので花々サラダと名付けました。栄養豊かな野菜です。
14	金	酢めし 牛乳 揚げとあさりのみそ汁 秋のちらしずしの具・アセロラミルクゼリー	いつもと一味ちがう「秋のちらしずし」には、栗が入っています。栗は秋に旬を迎える種実類で、アーモンドやくるみと同じ仲間になります。栗拾いをしたことがありますか？栗が熟して地面に落ち始めたころが旬の時期です。イガが付いているので素手でさわるのは、大変危険です。軍手を付けてトングを使って拾いましょう。
17	月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 こんにゃくサラダ	こんにゃくサラダには、サラダこんにゃくを使用しています。これは一般的なこんにゃくに使う精粉よりもアクの少ないものを使用し水分量を多くして柔らかく仕上げたものです。つるんとした舌ざわりがおいしさの秘けつです。味わって食べましょう。

日	曜日	献立	ひとくちメモ
18	火	コッペパン 牛乳 チキンとさつまいものカレークリーム煮 ひじきとナッツのサラダ いちごジャム	さつまいもは、鹿児島県の基幹作物の一つですが昨年度は、基腐病 という病害 のために収穫 できる量 がとても少ない状況 でした。今年もすでに発生がみられ心配されています。今回は、八百屋さんにご協力 をいただき県内産のものを確保しました。感謝していただきます。
19	水	麦ごはん 牛乳 親子どんの具 おしんこ和え	親子どんに入っているたまごは、数十年間、大きな値上がりもせず物価の優等生と言われてきました。しかし今年 は、他の食品 と同じように値上がりしています。現在、にわたりのエサとなる飼料の9割が海外から輸入されていて円安の影響 を受け、たまご価格の高騰につながっています。感謝していただきます。
20	木	黒糖パン 牛乳 肉みそラーメン ぎょうざ・大根のレモンあえ	ラーメンは、作ってから時間が経つと伸びてしまうので、学校給食 では取り入れにくい献立です。しかし、スパゲティ用の乾めんを使用することにより、伸びにくくなるのではないかと考え、試作をして昨年度初めて、献立に取り入れしました。今回は2回目になります。おいしく食べてもらえたらうれしいです。
21	金	麦ごはん 牛乳 団子汁 変わりきんぴら	団子汁には、白玉団子が入っているため、よくかんで食べないとどに詰まらせてしまいます。7月に実施した献立 を検討する会では、委員の方に3種類の白玉団子 を食べてもらい弾力 や大きさ・味などを比較して一番良いものを選んでもいただきました。今日はその「白玉団子」を使用しています。みなさんよくかんで食べてくださいね。
24	月	麦ごはん 牛乳 切干大根の煮物 ぶたみそ・ぶどうゼリー	ぶたみそは、鹿児島県で古くから愛され続けている郷土料理です。麦みそに豚ばら肉と黒糖を合わせて作るおかずみそで鹿児島県家庭では、常備菜として一年中 作られています。野菜スティックにつけたり、冷奴 の上にのせたりとアレンジしてもおいしくいただけます。味わって食べてくださいね。
25	火	バターパン 牛乳 カレーうどん ベーコンと野菜のソテー	今日は、野菜ソテーです。ソテーはフランス語で「飛び跳ねる」という意味があります。食材 や油脂がフライパンの中で加熱されて飛び跳ねるように見えることからつけられた名前です。今日も給食 センターの大きな鍋の中で飛び跳ねていました。残さず食べましょう。
26	水	もち米入りごはん 牛乳 豆腐のくす汁 つあんつあんの具	「つあんつあん」は、鹿屋市の郷土料理、「落花生の入った炊き込みおこわ」です。鹿屋市では、さつまいもと並んで火山灰の土壌に合う落花生の栽培が古くから盛んです。つあんつあんは、にぎりめしにして田んぼや畑 に持っていき農作業 の合間に昼食 としてよく食べられていました。今日は鹿屋市の郷土料理を味わって食べましょう。
27	木	たてわりコッペパン 牛乳 クラムチャウダー ツナサンドの具 一食ノンエッグマヨネーズ	ツナは「スズキ目サバ科マグロ族」に分類される魚 の総称 を指す言葉です。「クロマグロ」「ミナミマグロ」「キハダマグロ」など全部で8種類あります。今日は、ツナサンドの材料 として使用しました。高タンパク質なので体 を作るもとになる食品 になります。残さず食べましょう。
28	金	麦ごはん 牛乳 シャーレン豆腐 シャキシャキそぼろ丼の具	中国語で、「シャーレン」とは、えびのむき身のことです。シャーが「えび」レンが「皮をむいた」という意味になります。今日はえびで作ったえびボールが入っています。また、中華料理には欠かせない「きくらげ」や「たけのこ」も入り具だくさんになっています。味付けはオイスターソースやしょうが、とりガラスープなどを使用しました。ごはんと一緒に味わって食べてください。
31	月	コーンライス 牛乳 パンプキンポタージュ ハンバーグのおろしかけ	今日は「ハロウィン」です。ハロウィンと言えば、「かぼちゃをくり抜いたおぼけ」が有名ですね。発症 の地「アイルランド」では、このくり抜いたかぼちゃに火を灯し魔除けとして使われているそうです。今日は、ハロウィンにちなんで「かぼちゃのポタージュ」にしました。残さず食べてください。