

令和4年度 12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	木	バーガーパン・牛乳 豆乳ポタージュ ミートハンバーグ ゆでキャベツ マイティソース スライスチーズ	豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたものです。しぼり切ると「おから」が残ります。豆乳にもおからにも、たんぱく質と無機質が豊富に含まれていますので成長期には欠かせない栄養源となります。残さず食べましょう。
2	金	麦ごはん 牛乳 えのきたけと里芋のみそ汁 れんこんのきんぴら アゼロラミルクゼリー	きんぴらとは、うす切りや干切りにした食材を甘辛く炒めた料理の総称です。食材には「ごぼう」や「れんこん」「にんじん」などの根菜を使用します。根菜は歯ごたえが良く食物せんいを豊富に含んでいます。きんぴらは、ごはんによく合う総菜として昔からよく食べられてきました。にんじんや大根の皮を利用しておいしく作れますので、無駄のない調理方法の一つです。
5	月	麦ごはん 牛乳 沢煮碗 高野豆腐の肉みそがらめ	沢煮碗は、豚肉と野菜などの具材を干切りにして作る汁物のことです。昔は、多いということを「沢」と言っていたことからこの名がついたそうです。今日の沢煮碗にも10種類の材料を使用しています。栄養満点の汁物です。残さず食べましょう。
6	火	コッパン 牛乳 とり肉と豆のトマト煮 チーズポテト いちごジャム	寒くなると牛乳が残りがちです。牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。200CCの牛乳を一本飲むと一日に必要なカルシウムの1/3~1/4をとることができます。給食に毎日牛乳で出ている意味を理解して、冬場も残さず飲みましょう。
7	水	麦ごはん 牛乳 薩摩しゅんかん 春雨の酢の物 納豆	薩摩しゅんかんは、鹿児島島の郷土料理の一つで主に春の祝い料理として食べられてきました。しゅんかんとは、煮しめの仲間ですが、塩づけした豚肉とたけのこ・大根・にんじん・しいたけなどを炊き上げたものです。今日は、久しぶりの納豆といっしょに味わってください。
8	木	アップルパン 牛乳 親子うどん ホキのみみじ焼き	もみじ焼きのきれいなオレンジ色を出すために、にんじんをすりおろしたものをタレに使用しています。タレには他にもみそ・マヨネーズ・みりんなどが入っています。今日は、ホキの上にタレをかけてオーブンで焼きました。約2200個を作りますが、調理時間は4時間以上かかります。大変手間のかかる献立です。味わって食べてください。
9	金	麦ごはん 牛乳 コーンチャウダー チキンライスの具	給食の「麦ごはん」は、なぜ「麦ごはん」なのでしょう。大麦は、水溶性と不溶性の食物せんいをバランスよく含み、血糖値の上昇をゆるやかにしたり腸の動きを整える力があります。「麦ごはん」は大事なエネルギー源でもあります。しかし、残念ながらごはんを残す人もいます。残さず食べましょう。
12	月	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 小松菜とじゃこの炒め物	今日の大豆は、福岡県産の乾物を使用しています。乾物の大豆を茹でて取り上げておき、調味料を入れる時に大豆も入れて煮含めました。煮物の時は味を含めるために早めに味付けをします。今日は味を付けてから45分ほど煮込みました。ごはんを主食とした和食の献立です。しっかり噛んで味わって食べてください
13	火	チーズパン 牛乳 焼きピーフン フルーツポンチ	ピーフンは、最初、中国で作られその後、台湾や東南アジアに伝わっていき、日本で食べられるようになったのは、第二次世界大戦後のことです。東南アジア各国から引き揚げてきた人々が現地で食べたおいしいピーフンの味を伝えたと言われています。ピーフンの原料は「お米」です。お米を食べる食文化をもつアジアならではの麺ですね。

令和4年度 12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
14	水	麦ごはん 牛乳 うすくず汁 レバーのカレー南蛮 カリフラワーのレモンあえ	今日のレバーは、「とり肉の肝」です。肝とは肝臓のことです。レバーは、栄養の宝庫と言われレバーに含まれる鉄分含有量は食品の中でもトップクラスです。今日は、カレー味にしました。成長期にはとても大切な栄養源です。残さず食べましょう。
15	木	バーガーパン 牛乳 ミートボールとさつまいもの カレークリーム煮 ヒレカツ・ゆでキャベツ マイティソース	さつまいもの生産量 日本一位は、鹿児島県です。全国収穫量の約35%ほどは鹿児島県で栽培されています。さつまいもの栽培の適温は、20～35℃です。さつまいもの原産は中南米なので栽培には温暖な気候が適しています。栽培は、水はけがよく、通気性のよい土壌が向いていますので、シラス台地の多い鹿児島県では栽培しやすい作物の一つとなっています。
16	金	麦ごはん 牛乳 ぶた汁 いわしのしょうが煮 野菜のレモンあえ	いわしは、ニシン科の魚で、沖縄を除く日本全国に生息しています。日本では、「マイワシ」「カタクチイワシ」「ウルメイワシ」の3種類が流通しています。カタクチイワシの稚魚は、「しらす」で成長するにつれてジャコ、イワシと名前が変わります。魚は体によい食品です。すすんで食べましょう。
19	月	ゆかりごはん 牛乳 親子煮 白菜サラダ	今日は、白菜サラダです。本来は、生でも食べられますが給食では、衛生面を考えて加熱してあります。冬野菜の代表格です。寒い冬の霜に当たると甘さが増すと言われます。漬物やなべ料理・みそ汁など、何にでも合う野菜ですね。
20	火	バターパン 牛乳 パンネアラビアータ ポパイソテー	パンネは、ペン先状の形をしたパスタのことです。中でも、ペンネリガーテは、表面に細かい溝があり、ソースがからみやすくなっているためにお店などでもよく使われます。アラビアータとはトマトに唐辛子をきかした辛いソースのことですが学校給食では唐辛子をひかえめにしています。味わって食べてください。
21	水	麦ごはん キーマカレー さっぱりサラダ	キーマカレーとドライカレーの違いがわかりますか？ ドライカレーは、カレー粉で味付けしたごはん全般のことで、使用する食材に特に指定はありません。キーマカレーはインド発祥のカレーで、料理名にはヒンドゥー語のひき肉をさすキーマが使われています。つまり、ひき肉を使ったカレーを「キーマカレー」と言います。
22	木	ミルクパン 牛乳 ポトフ フライドチキン コーンとブロッコリーのソテー セレクトケーキ	今日は、お楽しみ「クリスマスの行事メニュー」です。クリスマスは、もともとキリストが聖母マリアの元を生を受け、その誕生をお祝いしたことが発祥となっています。欧米諸国では、クリスマス休暇がありますが、クリスマスはキリスト教徒の行事とされているため教徒でない人は、普段と変わらない休日「過ごす」を過ごさず、日本では宗教に関係なくケーキを食べたり、プレゼント交換をしてクリスマスイベントを楽しむ日として定着していますね。
23	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごまあえ しそ味ひじき	今年の冬至は、昨日の12月22日でした。冬至とは、一年で最も昼の時間が短くなる日のことで日没の速さに冬を感じる日でもあります。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われますが、かぼちゃは夏に収穫しても長期間日持ちがするため冬場の貴重な栄養源になっていました。このことから「冬至にかぼちゃを食べると元気に過ごせる」と言われるようになりました。