

# 令和4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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
10	火	コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ マスタードサラダ いちごジャム	あけましておめでとうございます。3学期がスタートしました。今年も栄養バランスの良い食事をして元気な1年になるようにしましょう。今日は、みなさんの大好きなスパゲティです。スパゲティは、パスタの仲間です。スパゲティの名はイタリア語の「ひも」という意味の「スパゲ」に由来するといわれています。
11	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 わかめスープ きざみのり きんばどんの具 フルーツムース	「きんば」は、正式には「キムパブ」という韓国の海苔巻きです。キムは「海苔」、パブは「ごはん」をあらわします。羽島中の2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。本来は、韓国風のごま油や塩のきいた海苔にごはんや様々な具材を巻くのですが、給食で海苔巻きは難しいのでアレンジして「どんぶり」にしてみました。また、フルーツヨーグルトと組み合わせさせていたのですが、学校給食でたんぱく質とフルーツは和えてないのでフルーツムースを計画しました。韓国風の味を楽しんでください。
12	木	ミルクパン 牛乳 とうふとちくわの中華煮 ぜんざい	1月11日は「鏡開き」が行われます。お正月に神様にお供えした鏡餅をいただく日とされています。鏡餅の「鏡」は「平和・円満」の意味があるため「割る」ではなく「開く」という言葉をあてて「末広がりを表しているといわれています。給食のお餅は鏡餅で使用したお餅ではないですが、丸いお餅にみなさんが1年の幸せで過ごせるようにという思いをこめて、ぜんざいを作ります。ゆっくりかんで食べてくださいね。
13	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 チキンカレー わふう 和風サラダ	和風サラダや11日のスープに入っていた「わかめ」は、「若い芽」という漢字を当てることができるので縁起のいい食べ物とされています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含みます。12月から2月までに採取したわかめは良質でおいしいといわれています。
16	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 はくさい しる あじ 白菜とあさりのみそ汁 しそ味ひじき いわしの生姜煮 二色なます	みそ汁に入っている白菜は11月から2月が旬です。中国 北部生まれの野菜です。日清・日露戦争をきっかけに日本でも栽培されるようになりました。白菜の大部分が水分ですが、ビタミンCを多く含むため、風邪の予防や免疫力を高める働きがあります。
17	火	バターパン 牛乳 カラフルピンズ フルーツポンチ	カラフルピンズには、3種類の豆が入っています。ひとつは、ガルバンゾーという日本では「ひよこ豆」とよばれる白色のころっとした豆です。もうひとつは、レッドキドニーとう「赤いんげん豆」です。あとひとつは、マローファットピースという「青えんどう豆」です。豆が苦手な人もいますが、豆には体に必要なミネラルが多く含まれています。食べやすいよう工夫しているので残さず食べてくださいね。
18	水	ゆかりごはん 牛乳 さつま雑煮 こんぶま 昆布巻き アセロラミルクゼリー	お正月に、どのようなお雑煮を食べましたか？お雑煮は、地方ごとに味やお餅の形、具材などが異なります。さつま雑煮は、その名の通り鹿児島県のお雑煮です。本来は「焼きエビ」でだしをとりますが、給食で使用することは難しいので小さなさくらえびを使用しています。
19	木	チーズパン 牛乳 ホワイホワタン サワーキャベツ とりレバーのオーロラソースあえ	ホワイホワタンと書くと、どんな料理ですか？と聞かれますが、漢字で書くと「黄色い花の湯」と書いて「黄花湯」といいます。湯は中国語でスープを表します。卵を入れたスープで、卵が黄色い花のように見えることからこの名前がついたといわれています。

# 令和4年度 1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
20	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳  すきやき はなはな 花花サラダ ごまドレッシング	すきやきは、明治以降に日本人に親しまれるようになった料理のひとつです。みなさんは、10月に鹿児島県で「和牛オリンピック」があったことを知っていますか？鹿児島県では、様々な農産物だけではなく畜産もさかんで9部門中6部門で1位をとりました。今日は、鹿児島県産の牛肉を使用した「すきやき」です。お肉のおいしさを味わってください。
23	月	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とんこつに 豚骨 煮 こまつな 小松菜のごまあえ	豚骨は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。本来は、狩場で食べられていたアウトドア料理のひとつだったそうです。狩場では、豚ではなく捕まえたイノシシを焼酎で煮込みやわらかくして、鹿児島県特産の黒砂糖と麦みそで煮込んで作られた料理だったそうです。骨があるので気を付けて食べてください。また、骨はごはんが入ってきた食缶に入れて返却してください。
24	火	ことう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳  さつまいものシチュー  アーモンドサラダ	23日～27日は、全国学校給食週間です。この週間には、鹿児島県の郷土料理や県内の食材をできるだけ使用した献立を計画しています。今年は、いちき串木野市内で生産された有機野菜も使用しています。食材のおいしさを味わってくださいね。
25	水	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 じばさん やさい する 地場産野菜のみそ汁  きびなごのかば焼き ぼんかん	今日は、いちき串木野市産の食材をたくさん使用しています。みそ汁は、玉ねぎ以外の人参・大根・じゃがいもは生福で栽培された有機野菜を使用しています。いちき串木野市は、かんきつ類の栽培も盛んです。今日のぼんかんもいちき串木野市産のもので。
26	木	パーガーパン ぎゆうにゆう 牛乳 おやこ て や 親子うどん 照り焼きチキンパティ ポイルキャベツ スライスチーズ(中のみ)	親子うどんにも、いちき串木野市産の食材がたくさん入っています。たまごやうどん、かまぼこにんじんです。56kgのたまごを使用しますが、ひとつひとつ調理員さんに割卵してもらって使用しています。殻が入らないように、色などおかしいものはなかチェックしながら割るので大変な作業ですが、みなさんに地元のおいしいたまごを食べてほしくてがんばっています。
27	金	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 けいはん あつあ 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	鶏飯は、鹿児島県の奄美地方に伝わる郷土料理のひとつです。本来の鶏飯にはパイヤ漬けや甘辛く煮たいたけ、とりのほぐし、錦糸卵などの具材をのせて鶏ガラでとったスープをかけたり、むかしび だんあつ なか やくにん きも たりょうり などの材料です。昔、厳しい弾圧の中で役人の気持ちをやわらげるためのおもてなし料理のひとつだったそうです。
30	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 こんさい する 根菜のみそ汁 ブルコギ丼の具 どんぐ ヨーグルト	ブルコギとは、韓国料理のひとつです。「ブル」とは、韓国語で「火」、「コギ」は「肉」を意味します。肉を焼いた料理という意味ですが、日本の焼肉とすきやきの中間のような料理です。ごはんとの相性もよく、キンパと呼ばれる海苔巻きにしたり、野菜で巻いたりして食べたりします。
31	火	アップルパン ぎゆうにゆう 牛乳 ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	今日は、羽島中の2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。シチューとほうれん草とコーンのバターソテー」を考えてくれました。季節に合わせてかぶやカリフラワー、ブロッコリーなどの冬野菜をたくさん入れた献立にしました。いつもは、サラダ油ですが今日はバターでソテーしてあります。