

令和4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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
1	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ポークカレー かいそう かじゆう 海藻サラダ みかん果汁	きゆうしよく まいとし こんだて じょうい はい きゆうしよく いっしょ 給食のカレーは、毎年アンコール献立の上位に入ります。給食のカレーには、カレールウと一緒に ヨーグルトやチーズ、りんごピューレ、プルーンピューレなどを入れて、給食センター独自のカレー味 に仕上げています。
2	木	やさい ぎゆうにゆう バーガーパン 牛乳 やさい に 野菜のスープ煮 メンチカツ ポイルキャベツ マイティソース	やさい に はい こうみやさい やさい ひとつく 野菜のスープ煮に入っているセロリは、香味野菜といわれる野菜のひとつです。セロリには、独特 の香りがあり、アピインという精油成分で精神を安定させ、不眠やイライラにも効果があるといわれて います。
3	金	ずしめし ぎゆうにゆう あお する ずし ぐ 青のり汁 ちらし寿司の具 ひなあられ	かんとう げんりよう まい ばくまい つく かんさい 関東のひなあられは、原料のうるち米をそのままふくらませた「爆米」から作られています。関西の ひなあられの原料はもち米から作られています。宮中ことばで「小さい」を「ひな」といい、小さいあられ ということで「ひなあられ」と呼ばれるようになったそうです。
6	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	もやしは、植物の名前ではなく種子を水のひたして日光を遮断して発芽させた若芽の総称です。見 ためには、か弱いイメージのもやしですがビタミンCをはじめ、ビタミンB群、疲労回復に効果的なアスパラ ギン酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含む栄養価の高い野菜です。
7	火	あ ぎゆうにゆう きなこ揚げパン 牛乳 あげめん さら ぐ 皿うどんの具 ももゼリー	こんだて じょうい あ あ どうきよう おおたく みねまちしょうがっこう きゆうしよく たんどう アンコール献立の上位の揚げパンです。揚げパンは、東京の大田区の嶺町 小学校の給食 担当 の先生が考案したといわれています。昭和27年ごろ、風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうため、 パンが保存ができ、おいしく食べられるように考えた思いやりのこもった献立だったそうです。今は、衛 生面から持ち帰ることはできませんが、袋を使って、おいしく食べてくださいね。
8	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ぶたじる うめに 豚汁 いわしの梅煮 さんしよく 三色なます のりふりかけ	うめ さん おお ふく た もの きゆうしゆう たす はたら 梅は、クエン酸を多く含む食べ物でカルシウムやマグネシウムなどの吸 収を 助ける働きがあります。 いわしなどの魚と煮込むと栄養 素の吸収を 助けてくれます。 クエン酸には、肩や首のこりといった筋肉や神経の疲労回復、 食欲増進などの働きがあります。
9	木	ぎゆうにゆう ミルクパン 牛乳 ふうに こ マカロニグラタン風 煮 パン粉 フルーツポンチ	ねん せい ふそく だいたいひんぼしゆう マーガリンは、1969年にフランスのナポレオン3世が不足していたバターの代替品を募集したことに 始まるといわれています。マーガリンの名は、製造途中の脂の粒子が真珠の粒のように美しく見えたこ とからギリシャ語で真珠を表す「margarite」(マルガリテス)からつけられたそうです。
10	金	せきはん ぎゆうにゆう 赤飯 牛乳 わかめスープ にく からあ とり肉の唐揚げ あかい りんご かみさま カリフラワーのレモン和え お祝い クレープ	せきはん むかし いわ せき だ むかし あか いろ じゃき ほうら いろ こだいまい あかまい 赤飯は、昔からお祝いの席で出されています。昔から「赤 色」は邪気を払う色とされ、古代米は赤米 といわれる赤色のお米で、神様にお供えしていました。そのお供えした、お米を神様からのおさがりとし て食べていたといわれています。

令和4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

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
13	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 けいはん けいはんぐ 鶏飯のスープ 鶏飯の具 あつあ ぎざみのり 厚揚げのそぼろみそかけ	けいはん こんだて じょうい ちゅうがくねんせい きょう ねんかん がっこうきゅうしよく そつぎょう 鶏飯はアンコール献立の上位です。中学3年生のみなさんは、今日で9年間の学校給食の卒業に なります。学校給食の 献立は、栄養の補充だけではなく、「生きた教材」としての食育のひとつです。 がっこうきゅうしよく こんだて えいよう ほじゆう い きょうざい しよく 学校給食は 授業のひとつなので給食から学んだことを今後の生活に生かしてくださいね。
14	火	メロンパン ぎゆうにゆう 牛乳 クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ	にほんう かし きじ うえ あま きじ メロンパンは、日本生まれの菓子パンのひとつです。パン生地の上に甘いビスケット生地をのせて や えんけい ぼうすいけい しゅるい なまえ かたち に 焼いたパンで、円形と紡錘形のタイプの2種類があります。メロンパンの名前は、形がメロンに似てい るなど所説あるそうです。
15	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 い どり なか 炒り鶏 たくあんきんぴら	い どり なか ほ げんぼくさいばいきんしょう さいばい しゅるい 炒り鶏の中のしいたけは、干しいたけです。しいたけには、原木栽培と菌床栽培の2種類があ ります。原木栽培は、菌床栽培に比べて手間がかかりますが、かお すぐ 日光に干して紫外線を浴びるとビタミンDが増えて、うまみも増すことができます。
16	木	さんさい ぎゆうにゆう コッペパン 牛乳 さんさい さんさい あ 山菜うどん きびなごのさくさく揚げ にしよく ふる した さんさい びー さいぼう ろうか ふせ 二色なます マーシャルピンズ	さんさい なか さんさい はい にほんぜんこく ぶんぶ まんようしゅう 山菜うどんの中の山菜には「わらび」が入っています。わらびは、日本全国に分布し「万葉集」にもう たわれているほど古くから親しまれている山菜です。ビタミンB2や細胞の老化を防いでくれるビタミン E、カロテンや食物繊維などの栄養素を含んでいます。
17	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 じる 焼肉どんぶりの具	やきにく はい せきかつしよく あま ちゅうごく 焼肉どんぶりに入っている「テンメンジャン」は、赤褐色でコクと甘みのあるみそです。中国 生まれの ちょうみりょう てん あま めん こむぎこ じゃん ちょうみりょう いみ こむぎこ こうじしお くわ つく 調味料で「甜」は甘い、「麺」は小麦粉、「醤」は調味料を意味します。小麦粉に麴と塩を加えて作られ た発酵調味料です。
20	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 しる あじ とじ しそ味ひじき 鶏レバーのガーリックがらめ ゆかりあえ	しる なか はい きゅうしよくつか ひ しょう やさい みそ汁の中に入っているにんじんは、給食で使わない日はないというくらい使用する野菜です。にんじ んはアフガニスタン生まれの野菜で日本には、江戸時代に伝えられました。にんじんに含まれるカロテン には、免疫 力を高めて、皮膚や粘膜を強くしてくれる働きがあります。
22	水	わかめごはん ぎゆうにゆう 牛乳 かきたま汁 じる 照り焼きチキン て や サワーキャベツ とうにゆう しょう 豆乳パンナコッタ(小のみ)	じる はい たまご しー しょうもつせんい いがい えいようそ ふく た もの かきたま汁に入っている卵は、ビタミンCと食物繊維 以外の栄養素をバランスよく含んでいる食べ物 です。特に、たんぱく質の供給源として重要で消化率97%と高い食べ物です。 らんおう えーびー びーでー いー おお ふく 卵黄には、ビタミンA、B1、B2、D、Eを多く含んでいます。
23	木	ピザコッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 コーンチャウダー とうにゆう よう ちゅう 豆乳パンナコッタ(幼・中のみ)	きゅうしよく とど ピザコッペパンは、給食センターにパンを届けてもらい、パンにフランクフルトとピザソースをはさんで チーズをのせてオープンで焼いたものです。一度に焼けるパンの数も限られています。 ちょうりいん てづく あじ 調理員さんたちの手作りのピザコッペパン味わってください。