

令和5年度 6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	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン風煮 パン粉 さっぱりサラダ	6月1日は牛乳の日です。牛乳は、飲み物の中でも一番カルシウムが多く含まれています。みなさんの骨は今伸びざかりです。カルシウムが足りなくなると骨や歯のカルシウムをとかして補うことになるので、じょうぶな骨や歯をつくることができません。牛乳の他、乳製品や小魚、大豆製品などカルシウムの多い食材をしっかりとりましょう。
2	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 高菜としらすの炒め物	今日の給食は、いちき串木野産の味平かぼちゃを使ったそぼろ煮と鹿児島県産の高菜漬けとしらす干しを使った炒め物です。いちき串木野産のごはんといっしょに味わってください。味平かぼちゃは、羽島・荒川地区を中心に栽培されていて、ホクホク感と甘みが強いのが特徴のおいしいかぼちゃです。
5	月	麦ごはん 牛乳 中華コンソープ キムチごはんの具	6月5日は「世界環境デー」です。日本では「環境の日」と呼んでいます。食べ物は、全部食べれば、私たちの栄養となりますが、買い過ぎて捨ててしまったり、残してしまったりと体のためにも地球環境のためにももったいないことがおきてしまいます。この機会にふだんの食事のできることを考えてみましょう。
6	火	バターパン 牛乳 シーフードスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー	私たちが食べているふっくらとしたパンをはじめに作ったのは古代エジプト人でした。パンは古代最高の加工食品ともいわれました。これがギリシャからローマに伝わり、ヨーロッパ中に広がりました。こうしてヨーロッパを中心に完成されて日本へも伝わりました。私たちは、昔の人の知恵と工夫でおいしいものを食べることができるのです。
7	水	麦ごはん 牛乳 魚そうめん汁 高野豆腐の肉みそがらめ	みなさん、食事のマナーはできていますか。食事の時のしせいは大丈夫ですか。足を組んだり、ぶらぶらさせている人はいませんか。背筋を伸ばして食べると見た目だけでなく、食べ物の消化もよくなります。食器の置き方もできていますか。ごはんは左側で汁物は右側、おかずは奥に置きます。和食のマナーを確認してみましょう。
8	木	チーズパン 牛乳 大豆のミートソース はなはな 花々サラダ ごまドレッシング	大豆のミートソースに入っているぶた肉や牛肉や大豆には体をつくるたんぱく質という栄養素がたくさん含まれています。たんぱく質は英語で「プロテイン」といいます。体の成分が一番に重要という意味です。筋肉や内臓などをつくるので成長期のみなさんには特に重要です。よくかんでしっかり食べましょう。
9	金	麦ごはん 牛乳 豆腐のくず汁 いわしのかばやき 野菜のナムル	ごはんを主食にした日本型の食生活は、魚や野菜をバランスよく食べることができ、健康的な食事のスタイルとして世界中から注目を集めています。給食でも洋食や中華に比べて和食がたくさん登場します。かつお節や昆布でとった汁物のだしの味を味わいながらいただきます。
12	月	麦ごはん 牛乳 親子煮 きびなごのかばやき なます みかんジュース	今日は鹿児島近海でとれたきびなごをかばやき風にしました。きびなごは、イワシの仲間です。キビとは、鹿児島で帯のことをいい、体に銀色の帯があることからキビナゴといわれます。鹿児島でよくとれる魚のひとつです。揚げて食べると骨まで食べられるのでカルシウムがたくさんとれます。
13	火	たてわりコッペパン 牛乳 ビーンズカレースープ ツナ卵サンドの具 一食ノンエッグマヨネーズ	カレースープには、白いんげん豆とレッドキドニーと大豆が入っています。豆には、脂肪のとりすぎを防いだり、ビタミンや食物せんいを補う効果があります。動物を育てて食べるのに比べて豆を栽培して食べることは、CO ₂ の排出量を減らすことができます。地球環境にも私たちの健康にも、とってよい豆をいろいろな形で食べましょう。
14	水	麦ごはん 牛乳 さつま汁 レバーのカレー南蛮 サワーキャベツ	さつま汁は鹿児島島の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩で武士の気持ちを高めるために開かれたにわたりの戦いで、負けたほうのにわとりをつぶして野菜と煮込んだのが始まりといわれています。かつお節ととり肉のうまみが野菜にうつっておいしさも栄養もたっぷりの料理です。
15	木	コッペパン 牛乳 クラムチャウダー ひじきとナッツのサラダ ブルーベリージャム	クラムチャウダーは、アメリカで親しまれている二枚貝を使った具だくさんのスープです。クラムが二枚貝のことで、日本では、よくあさがりが使われます。あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄は、血液を作るもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。激しいスポーツをする人や息切れをしたり疲れやすいと感じる人は特にしっかり食べましょう。

令和5年度 6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
16	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ちゅうか ぐ 中華どんの具 きゅうりともやしのナムル アセロラミルク	今日(けふ)のデザートはアセロラミルクです。沖縄(おきなわ)県(けん)の本部町(もとぶ)では、アセロラ(さいばい)が栽培(さいばい)されていて、収穫(しゅうかく)の時期(じき)をむかえるころの5月(げつ)12日(にち)を「アセロラの日(ひ)」として制定(せいてい)しています。アセロラは、ビタミンC(おおま)がとても多い(おおま)真っ赤(か)い果実(かじつ)です。白い(しろ)ミルクの部分(ぶぶん)は豆乳(とうにゅう)で作(つく)られています。
19	月	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 けいはん ぐ 鶏飯(けいはん)のスープ 鶏飯(けいはん)の具 あつあ 厚揚げ(あつあ)のそぼろみそかけ きざみのり	奄美(あまみ)の鶏飯(けいはん)は、今(いま)から500年(ねん)以上(いじょう)前(まえ)、まだ奄美(あまみ)が琉球(りゅうきゅう)王国(おうこく)の支配(しはい)であったころ、琉球(りゅうきゅう)の料理人(りょうりにん)により伝(つた)わったものだと(おきなわ)われています。沖縄(おきなわ)の宮廷(きやうてい)料理(りょうり)である菜飯(さいはん)や豚飯(とんぱん)と調理法(ちようりほう)や盛り付け(もつつけ)の仕方(しかた)が似(に)ています。その後(ごのち)、薩摩藩(さつまはん)の支配(しはい)におか(お)かれていたとき、黒砂糖(くろざとう)をとり(と)りたて(と)りて(と)りてきた役人(やくにん)をもてなす(な)すために(た)出(で)されるよう(りょうり)になりました。料理(れき)には(れき)歴史(れき)があります。
20	火	むぎ ぎゆうにゆう ミルクパン 牛乳 にく 肉みそラーメン はるま やさい 春巻き(はるま) 野菜(やさい)のレモンあえ	みそ(む)は蒸(た)いた大豆(だいず)にこうじ(しお)と塩(くわ)を加(は)えて発酵(はっこう)させて作(つく)ります。こうじ(こ)の違(ちが)いにより、米(こめ)みそ、麦(むぎ)みそ、豆(まめ)みそなどがあ(あ)ります。給食(きゅうしょく)のみそ汁(じゆ)は、いちき串木野(いちきぐまの)市(し)で作(つく)られた麦(むぎ)みそを使(つか)っていますが、今日(けふ)のラーメン(らーめん)には、麦(むぎ)みそと赤(あか)みそを両方(りょうほう)使(つか)っています。みそ(みそ)の種(た)類(るい)でも味(あじ)も風味(ふうみ)も違(ちが)ってき(き)ます。
21	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ	イライラ(いと)ばかり(ばかり)する人(ひと)はカルシウム(かき)をとると(と)気持ち(きもち)が落ち(お)ち着(き)きます。この他(ほか)にもカルシウム(かき)は筋(きん)肉(にく)の動き(うご)きをスムーズ(うご)にしたり、出血(しゅっけつ)したとき(とき)に血(ち)を止(と)めたりと命(いのち)を保(たも)つ重要(じゅうよう)な動(はたら)きをして(して)います。給食(きゅうしょく)のカレー(かーれい)には、チー(ちー)ーズ(ーズ)やヨー(ヨー)グル(グル)ト、スキム(はい)ミルク(ミルク)が入(はい)って(て)いて、カルシウム(かき)をた(た)くさん(さん)と(と)ることが(こと)できます。
22	木	にく しつ パーガーパン 牛乳 ボトフ ハンバーグ キャベツ いっしょく 一食(いっしょく)ケチャップ	肉(にく)には、たんぱ(たんぱ)く質(しつ)がた(た)くさん(さん)含(あ)まれて(ま)れていて、人間(にんげん)の体(からだ)の血(ち)や肉(にく)や骨(ほね)、髪(かみ)やつめ(つめ)の(の)も(も)と(と)なり(な)ります。子(こ)ども(ども)も大人(おとな)も老人(ろうじん)も、ダイエット(ちゆう)中(ちゆう)の(の)人(ひと)も、たんぱ(たんぱ)く質(しつ)をと(と)らな(な)ければ、体(てい)を守(まも)る(る)こと(こと)は(は)でき(でき)ません。今日(けふ)の給食(きゅうしょく)では(では)ウィン(ウィン)ナー(ナー)やハン(ハン)バーグ(バーグ)にたんぱ(たんぱ)く質(しつ)が多(おほ)く入(はい)っています。しっ(しっ)かり(かり)食(た)べ(べ)ま(ま)しょう。
23	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いりどり くらみと小魚(こぎかな)のつくだ者(に)	よく(よく)かんで食(た)べて(て)いますか(か)? 早食(はや)いは、かむ回(かむ)数(すう)も味(あじ)わう(わう)ことも少(すく)ない(ない)ため(ため)、脳(のう)にお(お)な(な)か(か)い(い)っぱ(っ)いの指(し)令(れい)が(が)いく(いく)ま(ま)で(で)に時(じ)間(かん)が(が)か(か)かり(かり)、食(た)べ(べ)過(か)ぎ(ぎ)て(て)しま(ま)います。また、胃(い)にも負(お)ん(お)り(り)が(が)か(か)かり(かり)やす(やす)く(く)なり(なり)ます。一(いっ)口(こう)20回(かい)か(か)ら(ら)30回(かい)を(を)目(め)安(やす)に(に)よく(よく)か(か)んで(んで)食(た)べ(べ)ま(ま)しょう。小魚(こぎかな)やナツ(なつ)ツ(ツ)類(るい)は、水(すい)分(ぶん)の少(すく)ない(ない)食(た)べ(べ)物(もの)な(な)ので、よく(よく)か(か)む(む)こと(こと)が(が)でき(でき)ます。
26	月	むぎ ぎゆうにゆう すしめし 牛乳 とうふとあさり(あさり)のみそ汁 ちらしずし(ちらしずし)の具 ジョア	給食(きゅうしょく)には、いろ(いろ)いろ(ろ)な食(た)べ(べ)物(もの)や料(りょう)理(り)が(が)登(あ)り(あ)る(る)場(ば)です。いろ(いろ)いろ(ろ)な食(た)べ(べ)物(もの)や味(あじ)を(を)体(てい)験(けん)する(する)こと(こと)は、栄(えい)養(よう)をと(と)る(る)だけ(だけ)で(で)なく、味(あじ)覚(かく)の発(は)達(たつ)にも(にも)つ(つ)なが(なが)ります。目(め)で(で)見(み)て、にお(にお)いや歯(は)ざ(ざ)わり(わり)など(など)五(ご)感(かん)を使(つか)って(て)味(あじ)わ(わ)って(て)み(み)ま(ま)しょう。苦(く)手(て)な(な)もの(もの)でも(でも)何(なん)年(ねん)後(ご)か(か)に食(た)べ(べ)ら(ら)れる(れる)よう(よう)に(に)なる(なる)こと(こと)も(も)あ(あ)るので、少(すく)し(し)づ(づ)つ(つ)でも(でも)食(た)べ(べ)る(る)努(ど)り(り)を(を)し(し)て(て)み(み)ま(ま)しょう。
27	火	むぎ ぎゆうにゆう コッペパン 牛乳 さんさい 山菜(さんさい)うどん とうふハン(あます)バーグの甘(あます)酢(あます)あん(あ)かけ レーズン(れーずん)クリーム	うどん(うどん)は、小(こ)麦(むぎ)粉(こな)と塩(しお)と水(みず)で(で)作(つく)ります。炭(たん)水(すい)化(か)物(ぶつ)が多(た)い(い)ので(ので)体(てい)や脳(のう)を(を)動(うご)か(か)すエ(え)ネ(ネ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)源(げん)とな(な)ります。また、消(しょう)化(か)が(が)よ(よ)い(い)ので(ので)胃(い)腸(ちよう)が(が)弱(じやく)っている(っている)とき(とき)や病(びょう)気(き)の(の)とき(とき)の食(た)べ(べ)事(じ)として(として)適(あ)して(して)います。給食(きゅうしょく)の(の)う(う)どん(どん)には、野(や)菜(さい)や(や)きの(きの)こ(こ)や(や)肉(にく)、さ(さ)つ(つ)ま(ま)揚(あ)げ(げ)な(な)ど(ど)いろ(いろ)いろ(ろ)な食(た)べ(べ)材(ざい)が(が)た(た)く(く)さん(さん)入(はい)って(て)いて、栄(えい)養(よう)のバ(バ)ラン(ラン)ス(ス)が(が)と(と)れて(て)います。
28	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 えび団子(だんご)スープ キーマカレー	キー(キー)マ(マ)カ(カ)レー(レー)に(に)使(つか)わ(わ)れて(て)いる(いる)カ(カ)レー(レー)粉(こな)は、世(よ)界(かい)で(で)も(も)っと(と)も(も)広(ひろ)ま(ま)って(て)いる(いる)香(かう)辛(しん)料(りょう)です。カ(カ)レー(レー)粉(こな)の動(うご)きは、食(しょく)欲(よく)を(を)増(ぞう)進(しん)する(する)、胃(い)腸(ちよう)の動(うご)きを(きを)よ(よ)く(く)する(する)、疲(つか)れ(れ)を(を)回(かい)復(ふく)さ(さ)せる(せる)など(など)です。また、菌(きん)を(を)や(や)っ(っ)つ(つ)け(け)て(て)く(く)れる(れる)動(うご)き(き)も(も)あ(あ)るので(ので)食(た)べ(べ)物(もの)が(が)腐(くさ)り(り)にく(にく)な(な)ります。いろ(いろ)いろ(ろ)なス(ス)パ(パ)イス(イス)が(が)使(つか)わ(わ)れて(て)いる(いる)カ(カ)レー(レー)粉(こな)を(を)上(じょう)手(て)に(に)使(つか)う(う)料(りょう)理(り)が(が)お(お)い(い)しく(しく)なり(なり)ます。
29	木	むぎ ぎゆうにゆう パーガーパン 牛乳 て や パンプキンポ(ぱんぷきんぽ)ター(ター)ージュ(ージュ) 照(てん)り(り)焼(や)き(き)チ(チ)キ(キ)ン いっしょく キャベツ 一食(いっしょく)ノ(ノ)ン(ン)エ(エ)ッグ(ッグ)マ(マ)ヨ(ヨ)ネ(ネ)ーズ(ーズ)	か(か)ぼ(ぼ)ち(ち)ゃ(ゃ)の(の)ペ(ペ)ース(ース)と(と)牛(ぎゅう)乳(にゅう)や(や)スキム(はい)ミ(ミ)ルク(ルク)が(が)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)入(はい)った(った)パ(ぱ)ンプ(んぷ)キ(き)ン(ん)ポ(ぽ)ター(ター)ージュ(ージュ)です。か(か)ぼ(ぼ)ち(ち)ゃ(ゃ)は(は)に(に)ん(ん)じ(じ)ん(ん)と(と)同(どう)じ(じ)く(く)カ(カ)ロ(ロ)テ(テ)ン(ン)という(いう)栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)あ(あ)ります。カ(カ)ロ(ロ)テ(テ)ン(ン)は、目(め)の動(うご)きを(きを)よ(よ)く(く)したり、お(お)肌(み)の調(てん)子(し)を(を)整(せい)える(える)動(うご)き(き)が(が)あ(あ)ります。の(の)ど(ど)や(や)粘(ねん)膜(まく)を(を)守(まも)る(る)ので(ので)病(びょう)気(き)の予(よ)防(ぼう)にも(にも)いい(いい)です。た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)食(た)べ(べ)ま(ま)しょう。
30	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 にくだんご あます いた 肉(にく)団(だん)子(ご)の甘(あます)酢(あます)炒(あます)め たけ(たけ)の(の)こ(こ)サ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ) の(の)り(り)ふ(ふ)り(り)か(か)け	よく(よく)か(か)む(む)と歯(は)が(が)丈(じやう)夫(ぶ)にな(な)ったり、脳(のう)へ(へ)の血(ち)の流(なが)れ(れ)が(が)よ(よ)くな(な)って(て)記(おき)憶(り)力(りき)が(が)よ(よ)くな(な)ると(と)い(い)わ(わ)れて(て)います。だ(えき)液(えき)も(も)た(た)く(く)さん(さん)出(で)る(る)ので、む(む)し(し)歯(し)や(や)歯(し)周(しゅう)病(びょう)な(な)ど(ど)の病(びょう)気(き)の予(よ)防(ぼう)にも(にも)効果(こうか)が(が)あ(あ)ります。か(か)み(み)ご(ご)た(た)え(え)の(の)あ(あ)る(る)野(や)菜(さい)や(や)芋(いも)、い(い)か(か)な(な)ど(ど)を(を)し(し)っ(っ)かり(かり)食(た)べ(べ)て(て)強(た)い(い)歯(は)を(を)作(つく)り(り)ま(ま)しょう。の(の)り(り)ふ(ふ)り(り)か(か)け(け)にも(にも)カルシウム(かき)が(が)た(た)く(く)さん(さん)含(あ)ま(ま)れて(て)いる(いる)ので(ので)強(た)い(い)歯(は)の(の)も(も)と(と)なり(な)ります。