

# 令和6年度 4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
9	火	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 コーンチャウダー ウインナーとブロッコリーのソテー	にゅうがく しんきゅう れいわ ねん ど きゅうしよく ことし たの きゅうしよく じかん ご入学・ご進級おめでとうございます。令和6年度の給食がスタートしました。今年も楽しい給食 時間 になるようにしましょうね。給食 当番さんの準備はきちんとできましたか？手洗いはしっかりできましたか？ きゅうしよく どうばん じゅんぴ てあら 今年度も「おいしい！」といってもらえるように給食センター職員 一同がんばります。
10	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つわとたけのこのにももの ひじきと煮干しの佃煮	かがしまけん おおいたけん みやざき けん じせい さんさい がつ がつ しゅうかく つわは、鹿児島県や大分 県・宮崎 県などで自生している山菜のひとつです。1月から5月に収穫され ます。茎に綿毛がしっかりとついているものを収穫します。皮をむき、ゆでて、水にさらしてあくをぬぎます。 くき わたげ しゅうかく かわ みず 食物繊維やカリウムの多い食品です。
11	木	ぎゅうにゅう 牛乳 バターパン ポークビンズ さっぱりサラダ	にく まめ い あじ にこ りょうり たいひょうてきていりょうり ポークビンズは、ぶた肉と豆を入れたトマト味の煮込み料理のひとつです。アメリカの代表的な家庭料理で す。ポークビンズに入っている、豆は大豆・ひよこ豆・レッドキドニーです。豆には、食物繊維やビタミンB1など えいようそ ふく の栄養素が含まれています。
12	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜つくねスープ はな ぐ なの花そぼろごはんの具	ぐ はい みどり やさい はな いぶすきさん はな しょう はな そぼろごはんの具に入っている緑の野菜はなの花です。指宿 産のなの花を使用しています。なの花は、 つぼみ したゆ た はな はなこぼ かっぱつ きぼう 蓄のものを下茹ですることで食べることができます。なの花の花言葉は「活発」や「希望」です。 はな しー えいようそ おお ふく なの花には、カロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。
15	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー わふう 和風サラダ	きゅうしよく 給食のカレーは、カレールウにヨーグルトやりんごピューレ、チーズやスキムミルクなどを入れてオリジナル あじ の味にしています。カレールウは、ターメリックやクミン、コリアンダー、カルダモン、チリーペッパーなどのスパ こ こむぎこ あ つく イスをブレンドしたカレー粉と小麦粉やマーガリンなどを合わせて作られています。
16	火	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 から ピリ辛フォー はるまき 春巻 ゆかりあえ	こめ つく りょうり つか しよくざい た かた フォーは、米から作られたため、ベトナム料理に使われている食材です。フォーの食べ方のマナーは、レ ぐ た ごげん こ ゆらい ングにめんとう具をのせて食べることで、語源はフランス語に由来しているといわれています。
17	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はる する 春きゃべつのみそ汁 あまず どうふハンバーグの甘酢あんかけ ひじきのり	ひとねんとお しゅつか やさい がついでい しゅつか は ま ないぶ きゃべつは、一年を通して出荷されている野菜ですが、3月以降に出荷される葉の巻きがゆるくて内部まで はる いろ は はる ゆーふく いえん かいよう かいふく きみどり色をした、葉のやわらかいものを春きゃべつといいます。ビタミンUが含まれていて胃炎や潰瘍の回復 こうか に効果があります。
18	木	チョコチップミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 にく やさい に とり肉と野菜のトマトスープ煮 はしま 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	きょう はしま そだ はるさき しゅうかく しん 今日のじゃがいもは羽島で育てられたじゃがいもです。じゃがいもは、春先に収穫されるじゃがいもを「新じゃ かわ うす かわ た しー おお ふく が」といい、皮が薄いので皮ごと食べることもできます。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。

# 令和6年度 4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
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ジャー جان 豆腐 きゅうりともやしのナムル	ジャー جان 豆腐は、漢字で書くと「家」「常」「豆腐」と書きます。中国の四川省の家庭料理のひとつで厚揚げを炒めて作ります。厚揚げは、豆腐から作られていて、良質のたんぱく質やカルシウムが含まれています。
22	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス フルーツポンチ	フルーツポンチは、人気メニューのひとつです。フルーツポンチの中に入っている半透明のものはナタデココといい、フィリピン生まれの食べ物で、ココナッツ果汁を発酵させてゲル化させた食べ物です。独特の食感が人気の食べ物です。
23	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 はるやさい 春野菜のシチュー ほうれん草とコーンのソテー いちごジャム	春野菜のシチューは、春が旬の食べ物がたくさん入っています。新じゃがや新たまねぎ、アスパラガスが入っています。今日の新玉ねぎは、いちき串木野市で収穫された新玉ねぎです。春の旬の味を味わってください。
24	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 きびなごのかば焼き だいこん あますあ 大根の甘酢和え	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。特に、いちき串木野市の目の前にある東シナ海は、有数の漁場です。背に銀色の帯状の模様があることからきびなごという名前がついたといわれています。
25	木	たてわりパン ぎゅうにゅう 牛乳 おやこ 親子うどん フランクフルト ポイルキャベツ ケチャップ スライスチーズ(中のみ)	親子うどんは、とり肉と卵が入ったうどんです。卵は、いちき串木野市産の卵です。卵を1つずつ割って、異常がないことを確認しながら54kgの卵を割って作っています。54kgは、およそ720個ぐらいの卵になります。いちき串木野市産の卵をおいしく食べてください。
26	金	すしめし ぎゅうにゅう 牛乳 うお じる 魚そうめん汁 すし ぐ ちらし寿司の具 いわ お祝いデザート	今日は、ちらしずしの具をすしめしに混ぜて食べてください。ちらしずしは、お祝いの席などで作られる料理です。入学・進級をお祝いする献立として計画しました。新入生は、給食の時間に早く慣れて、楽しい給食 時間が過ごせるようにしてください。
30	火	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子のスープ煮 レバーのカレー南蛮 なんばん もやしときゃべつのレモン和え	カレー南蛮のレバーは、鶏の 肝臓になります。レバーは、成長に必要な鉄分を多く含んでいます。少し独特の臭みがあるので苦手な人もいますが、食べやすいようにみそなどを使って下処理してあるものを使用しています。また、カレー味にすることで食べやすくなっています。