

令和6年度 5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	曜日	献立	ひとくちメモ
1	水	ごはん 牛乳 吉野汁 かつおそぼろの具 柏もち	端午の節句とは、五月五日に男の子のすやかな成長と健康を願ってお祝いをする日です。子どもの日に食べる柏もちは、あんこの入ったもちを大きな柏の葉っぱで包んだものです。柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながる縁起のよい植物です。
2	木	チーズパン 牛乳 ミックスひじき 甘夏 (あまなつ) のハニーレモン	レーズンは「ドライフルーツ」の一種です。乾燥しているために、ぶどうの甘みや風味また、ビタミン、カリウム、鉄などの栄養が凝縮されています。乾燥することで保存性も高まり輸送もしやすくなります。乾燥させるということは、食品加工のひとつでもあります。苦手だという人もいますが慣れればきつとおいしく感じられると思います。
7	火	コッペパン 牛乳 カレーポトフ トマトミートオムレツ レーズンクリーム	ポトフはフランスの家庭料理です。肉や野菜を煮込んだものですが、フランス語で「pot(ポット)」は鍋の意味。「feu(フー)」は火を示すため「火にかけた鍋」という意味になります。今日の給食のポトフは、カレー味にして、たくさんの野菜を煮込んで作りました。残さず食べて、野菜をたくさんとってください。
8	水	ごはん 牛乳 厚揚げ (あつあげ) ともやし (ともやし) のみそ汁 いわしの甘露煮 サワーキャベツ	いわしなどの青魚に含まれている成分には、脳の働きをよくするといわれている「ドコサヘキサエン酸」と、血液を健康に保つ働きのある「エイコサペンタエン酸」など体によいものが多くあります。四方を海に囲まれた日本では、昔からたくさん魚を食べてきました。しかし、一人あたりの魚の消費量は年々減る一方です。みなさんにはぜひ、たくさん食べてほしいと思います。
9	木	バーガーパン 牛乳 ミネストローネ 野菜たっぷりミンチカツ ポイルキャベツ マイティソース	今日の給食にはキャベツがたくさん使われています。キャベツの原産地は、ヨーロッパ南部です。その昔、ギリシャのローマでは、胃腸の調子を整える薬草として食べられていました。日本では明治時代の初めに栽培されるようになり、現在では、日本中で栽培されています。給食でも添え野菜としてビタミンCの補給のためによく登場しています。キャベツも残さず食べましょう。
10	金	ごはん 牛乳 沢煮わん 厚揚げのそぼろみそかけ	沢煮わんは、豚肉と野菜などの具材を千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」といっていたことからこの名がついたそうです。今日の沢煮わんにも9種類の材料を使っています。栄養満点の汁物です。残さず食べましょう。
13	月	ごはん 牛乳 豆まめカレー 海藻サラダ	今日は大豆の入ったカレーです。大豆が給食によく出てくるのは、とても体によい食品だからです。低脂肪なのに高たんぱく質で、他にもカルシウムや鉄分・食物せんいを多く含みます。成長期のみなさんにはたくさん食べてもらいたい食品です。
14	火	たてわりパン 牛乳 坦々スープ ツナサンドの具 角チーズ	坦々とは、中国語で「荷物を担ぐ」という意味があります。昔は、天秤棒で道具一式を担いで麵を売り歩いたことから「担々めん」という名前が付いたそうです。今日の給食は、春雨を使って坦々スープにしました。ひき肉と野菜がたっぷり入って、赤みそと甜面醬や豆板醬も使いました。味わって食べてください。
15	水	ごはん 牛乳 さつまい 豚肉ときくらげの炒め物	さつまいは、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では、江戸時代から薩摩の武士たちが盛んに闘鶏(鶏を戦わせて勝負をすること)を行っていたといわれ、その際に負けた鶏をしめて、野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。闘鶏が禁止された後も、各家庭で鶏が放し飼いにされて、来客があるときやお祝いの席のために鶏をしめて調理して食べていたといわれています。
16	木	アップルパン 牛乳 豆乳ポタージュ 豚肉のソース炒め	豆乳は、大豆を水に浸して、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。
17	金	ごはん 牛乳 豚じゃが 高菜 (たかな) とひじきの炒め物	国産の高菜は主に九州地方で作られています。特に福岡県の筑豊地方や熊本県の阿蘇地方が主な産地です。大きなものでは60cmにもなります。漬け物として加工されるものがほとんどですが、その漬け物を炒め物の具材にしたりごはんを包んで高菜のおにぎりにしたり、ラーメンのトッピングにしたりと、さまざまな料理に使用されます。

令和6年度 5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	曜日	献立	ひとくちメモ
20	月	ごはん 牛乳 中華どんの具 もやしのナムル アセロラミルク	ナムルとは、野菜や山菜をゆでて、ごま油や塩・にんにくなどで味付けをした韓国料理です。韓国では家庭でもよく作られる一品で、豆もやしやほうれん草・にんじんなどさまざまな食材で作ることができます。日本でもおなじみになったビビンパの具にもなります。野菜をたくさんとることができるので、残さず食べてください。
21	火	バーガーパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ	今日はハンバーグをはさんで食べるバーガーパンです。薩摩川内市の南州製菓さんが、夜中に焼いて、切り込みを入れてくださったパンです。鹿児島県の中でも給食で当日焼きのパンを食べられている学校給食はわずかです。パン屋さんに感謝の気持ちを届けるためにもおいしく食べてほしいと思います。
22	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 豚みそ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温熟成させ、その後乾燥させた保存食品です。100%豆腐で出来ています。出来上がりは、スポンジ状になっていて保存食の仲間になります。別名を凍り豆腐ともいいます。たんぱく質・カルシウム・鉄分を多く含む栄養価の高い食材です。
23	木	黒糖パン 牛乳 山菜うどん 南瓜ひき肉フライ	山菜うどんには、わらびやたけのこなどの春の食材が使われています。また、えのきたけやしいたけもたっぷり入ってうま味も増しています。うどんや油揚げ、さつま揚げはいちき串木野市産です。給食のうどんは、肉や野菜が多く、うどんの量は少なめなので、エネルギーの素が不足しないために、パンもしっかり食べましょう。
24	金	ごはん 牛乳 えび団子スープ 豚キムチごはんの具 カルフィッシュ(中学校のみ)	えび団子は、えびと魚のすり身にでんぷんなどのつなぎを加えて練り、丸く形を整えたものです。今日はベーコンや野菜と一緒にスープの具として使用しました。えびと魚のだしがよく出ているので、おいしく仕上がっています。
27	月	ごはん 牛乳 ジュリアンスープ キーマカレー	今日のキーマカレーには、たくさんのカレー粉が使われています。カレー粉は、世界でもっとも広まっている香料です。カレー粉の働きは、「食欲を増進する」「胃腸の働きをよくする」「疲れを回復させる」などです。また、菌の増殖を抑える働きもあるので、食べ物が腐りにくくなります。
28	火	コッペパン 牛乳 クラムチャウダー アーモンドサラダ マーシャルピンズ	クラムチャウダーは二枚貝を具とした煮込み料理のことです。今日は「あさり」が入っています。「あさり」にはカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄分などのミネラルがたっぷり含まれています。貧血防止にも役立つ食品です。すすんで食べてください。
29	水	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 きざみのり さつまパイ	鶏飯は、奄美大島の北部を中心に作られてきた郷土料理です。昔は多くの家庭でにわとりを飼っていたので、祝い事や来客のもてなし用のごちそうとして、この料理が作られました。給食ではアレンジしていますが、本場では色とりどりの具をそれぞれに飾り、熱々のスープをかけていただきます。
30	木	ミルクパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 フルーツカクテル	じゃがいもの主成分は「でんぷん」ですが、次に多いのは意外にもビタミンCです。じゃがいものビタミンCはデンプン粒に包み込まれているために流出しにくく加熱しても壊れにくいという特徴があります。今日と明日のじゃがいもは、いちき串木野市産の有機栽培された新じゃがです。地元旬のおいしさを味わってください。
31	金	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 たくあんきんぴら	たくあんは、かみごたえのある食材です。よくかんで食べると歯がしょうぶになったり、脳の血流がよくなって記憶力がよくなるといわれています。だ液もたくさん出るので、むし歯などでもきにくくなります。大豆の五目煮にもかみごたえのある食材が使われています。よくかんで食べて、強い歯を作りましょう。