

令和6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
3	月	ごはん 牛乳 おやこどんぐり 親子丼の具 たけのこサラダ	たけのこサラダの「たけのこ」は、古くから食べられている食べ物で、食物繊維が多く含まれています。アミノ酸の一種であるグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分を含んでいます。たけのこの切り口にある白い粉はあくではなくチロシンというアミノ酸の一種です。
4	火	バターパン 牛乳 カラフルビーンズ ごぼうとナッツのサラダ	6月4日から6月10日までは「歯と口の健康週間」になります。歯と口の健康を保つためにも歯磨きはもちろん、かむことも大切です。給食の献立も「かむこと」を意識した献立を取り入れています。今日は、豆やごぼうなどのかみごたえのある食材を取り入れてあります。よくかんで食べてくださいね。
5	水	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜煮 こうはく 紅白なます	いわしは、魚へんに弱いという漢字をかいて鯛と呼びます。これは、鯛は鮮度が落ちやすいので、この漢字になったといわれています。栄養価では良質のたんぱく質やエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸が含まれています。また、骨ごと食べることができるのでカルシウムもとることができます。
6	木	チーズパン 牛乳 もずくスープ とり 鶏レバーのオーロラソース和え サワーキャベツ	オーロラソースは、フランス料理ではホワイトソースのようなベシヤメルソースに裏ごししたトマトとバターを入れて作ったソースをいいますが、給食のオーロラソースは、レバーとあうようにケチャップと味噌を合わせ作っています。
7	金	ごはん 牛乳 い とうふ 炒り豆腐 かみかみあえ のりふりかけ	かみかみあえには、干し大根やつぼ漬けなど「かみごたえのある」食材が入っています。よくかむことは、食べ物の消化や吸収をよくしてくれたり、脳の働きをよくしてくれます。また、肥満防止や虫歯の予防にもつながります。かむことを意識して食べてくださいね。
10	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たかな ぼ いたもの 高菜としらす干しの炒め物	じゃがいものそぼろ煮のじゃがいもは、いちき串木野市内で有機栽培で育てたものを使用しています。有機栽培は農薬などを使用しないで自然の力を 利用して育てるSDGs(エスディー・ジーズ)にあった生産方法として注目されています。
11	火	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン風 煮 マスタードサラダ パン粉	グラタンは、オープンなどで料理の表面に焦げ目を入れる料理でフランスの家庭料理のひとつです。給食では一人分ずつオープンで焼くことは難しいのでカリカリに炒めたパン粉をホワイトソースの温食にかけてグラタンのようにして食べられるようにアレンジしてあります。
12	水	ごはん 牛乳 わかたけ 煮 若竹のみそ汁 きびなごのピリ辛ソースかけ 二色なます	若竹のみそ汁は「わかめ」と「たけのこ」の入ったみそ汁を意味します。たけのこは、3月から5月に孟宗竹・淡竹・真竹・根曲がり竹と5～6月ごろまで出回ります。根っこのようなイメージですが、地下茎からでてくる若い芽がたけのこです。
13	木	コッペパン 牛乳 ごもく しょうこ ちゅうこ 五目うどん ぎょうざ(小1個 中2個) そくせきづ 即席 漬け ブルーベリージャム	ぎょうざは、中国から伝えられた料理ですが、中国のぎょうざは水餃子が多く、日本のような焼き餃子は、日本独自の進化をした形です。具材も本来は羊の肉がメインだったようですが、日本では豚肉が多く使われています。
14	金	ごはん 牛乳 まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ	麻婆豆腐は、中国の四川料理のひとつです。ひき肉を赤トウガラシや山椒の仲間のホアアジャオ・トウバンジンなどで炒めて、豆腐を入れて作ったものです。中国の成都にある食堂で作られたのが始まりといわれています。給食では辛くなりすぎないように赤みそを使ってアレンジしています。

令和6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
17	月	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具 ヨーグルト	ヨーグルトは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品のひとつです。日本では牛の乳で作るヨーグルトは主流ですが、水牛やヤギ、羊、馬、ラクダなどの乳からも作られています。ヨーグルトの中の乳酸菌が腸内環境を整えてくれる働きがあります。
18	火	ミルクパン 牛乳 大豆のミートソース煮 フルーツポンチ	大豆は、畑の肉といわれるほど良質のたんぱく質を含む食品です。また、様々な形に加工されて使われています。豆腐はもちろん、発酵させてみそやしょうゆの原料にもなります。最近では、SDGs(エスディーゼズ)の取り組みのひとつとして肉の代用品としての需要も高まっています。
19	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 かつお腹皮のかばやき ゆかりあえ	かぼちゃのみそ汁のかぼちゃは、いちき串木野市の特産品のひとつである味平かぼちゃを使用しています。味平かぼちゃは甘くて、風味がよく、ほくほくした食感があります。かぼちゃにはカロテンが多く含まれています。
20	木	バーガーパン 牛乳 野菜のスープ煮 スライスチーズ てや 照り焼きチキンパティ ポイルキャベツ	スープに入っているセロリは、ヨーロッパ生まれの野菜です。日本には16世紀に加藤清正が朝鮮出兵の際に持ち帰ったといわれています。独特の香りはアピニンという製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。
21	金	ごはん 牛乳 こんさい 根菜つくねスープ ピリ辛みそごはんの具	ピリ辛みそごはんの具のピリ辛のものは、トウバンジャンという調味料です。トウバンジャンは、中国うまれの調味料のひとつで、ソラマメに大豆やごま油、唐辛子の塩漬けなどを加えて発酵させた発酵調味料です。
24	月	ごはん 牛乳 ポークカレー わふう 和風サラダ	ポークカレーのポークは豚肉のことです。豚肉は、ビタミンB1を多く含む食品で疲労回復の効果があります。豚の祖先であるイノシシの家畜化は8000年前から行われていましたが、日本で豚肉が食べられるようになったのは明治維新以降といわれています。
25	火	レーズンパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー	ボンゴレスパゲティのボンゴレはあさりのことを表します。トマトソースを使わないボンゴレスパゲティをボンゴレ・ピアンコといい、トマトソースを使う場合はボンゴレ・ロッソといえます。ピアンコは白、ロッソは赤という意味があります。あさりには、うまみ成分であるコハク酸を含んでいます。
26	水	ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 ひじきと煮干しの佃煮	佃煮は、しょうゆと砂糖で甘辛く煮つけた日本伝統の食べ物です。たくさんとれた小魚などを塩辛く煮込んで保存食としていたものが始まりといわれています。小魚の他にも、イナゴなどの昆虫を佃煮にする地域もあり、各地で様々な佃煮が作られています。
27	木	コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツのキノコソースかけ チョコジャム	パンプキンポタージュのパンプキンはかぼちゃを意味します。ポタージュには、生のかぼちゃの他にかぼちゃのペーストが使われています。このペーストはいちき串木野産の味平かぼちゃをペーストにしたものが使われています。ペーストにすることで料理やお菓子など活用の幅を広げることができます。
28	金	ごはん 牛乳 とうふのくず汁 ホイコーロー ももゼリー	ももゼリーのももは、弥生時代から食べられていた食べ物です。明治時代から中国やヨーロッパの品種がはいってきて本格的に栽培されるようになったといわれています。食物繊維のほかにカテキンが含まれていて、がんの予防や老化防止の効果が期待される果物です。