

令和5年度 7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	月	ごはん 牛乳 さつまい 五目きんぴら	きんぴらは、日本食のそうざいの1つです。千切りにした野菜を砂糖としょうゆで甘辛く炒めたものです。特にごぼうを使った「きんぴらごぼう」が一般的ですが、にんじんやれんこんなどでも作られます。今日は、豚肉やちくわも使って、うま味も食べごたえもある五目きんぴらです。
2	火	コッペパン 牛乳 カレーうどん 黒豆きなこクリーム ひじきとナッツのサラダ	今日のサラダに入っているひじきは、わかめと同じ海藻類です。種類としては、葉の部分の「芽ひじき」や茎の部分の「長ひじき」などがあります。ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。
3	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め	しょうがは、独特の香りや辛みが食欲を高めてくれます。その香りの成分は、胃腸の働きを高めてくれるので、お腹の調子を整えます。また、辛み成分には血行をよくしたり、体を温めたりする効果があります。体温が上がるので消化もよくなります。他にも、たんぱく質を分解する酵素が含まれているので、お肉が柔らかくなります。
4	木	米粉入りコッペパン 牛乳 実だくさんスープ 星のコロッケ みかんジャム	実だくさんスープには大麦が入っています。大麦は、水溶性と不溶性の食物せんいをバランスよく含み、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、腸の働きを整える力があります。スープには、野菜もたくさん入っているので、残さず食べるとたっぷりの食物せんいをとることができます。
5	金	すめし 牛乳 七夕汁 ちらしずしの具 七夕ゼリー	今度の日曜日は、七夕です。日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川の機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。今日の給食の七夕汁では、魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てました。
8	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨のゴマドレサラダ	春雨は、春にシトシと降る雨に似ていることから名づけられました。緑豆春雨は、中国でよく食べられているコシのある春雨で、緑豆でん粉を原料としています。日本産の春雨は、じゃがいもやさつまいものでん粉を原料として作られることが多く、つるつとしたのがごしが特徴です。
9	火	黒糖パン 牛乳 南瓜のベーコン煮 フルーツポンチ	南瓜は、カンボジアから渡来した野菜で別名「なんきん」「とうなす」ともいわれています。濃い黄色をした部分には、のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎ、かぜに負けない成分が多く含まれています。旬は夏ですが、丸ごと冷暗所に入れておけば、2か月ほど保存ができます。
10	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 かつおみそ	煮物に入っている干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして広げて天日干しにしたものです。他にも高野豆腐や、昆布など乾燥させた食材が使われています。水で戻して使うので、手間はかかりますが、うま味が凝縮されているので、料理をおいしくしてくれます。
11	木	パンプキンパン 牛乳 マーボーじゃがいも 三色サラダ 和風ドレッシング セレクトジョア	一学期のセレクト給食は、飲むヨーグルトのジョアです。今から約50年以上前の1970年に初めて販売されました。マスカット味のジョアは鉄分と葉酸が含まれています。ストロベリー味のジョアは、カルシウムとビタミンDが多く含まれています。好きな味のジョアをおいしく飲んでください。

令和6年度 7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
12	金	ごはん 牛乳 豆腐とあさりのみそ汁 魚と苦瓜の揚げ煮	給食の苦瓜なら食べられるという人が多い揚げ煮です。苦みを少なくするコツは、白いわたをしっかりとって、油で揚げて、甘いタレでからめているからです。苦瓜は、ゴーヤやレイシとも呼ばれていて、ビタミンCたっぷりの夏野菜です。今年は、いちき串木野市産の新鮮な苦瓜を使っています。
16	火	コッペパン 牛乳 ペンネのミートソース 夏みかんサラダ マーシャルビーンズ	ミートソースの起源は、イタリアの「ポローニャ地方」です。フランスの煮込み料理「ラグー」をもとに肉や野菜・ワインなどを使って作られたものが起源だといわれています。日本のイタリア料理店などではミートソースのことを「ポロネーゼ」と表記していますがこれは、起源のポローニャ地方からついた名前です。
17	水	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 クルマと小魚の佃煮	冬瓜を漢字で書くと「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所に保存しておけば冬まで保存できることから名前が付いたといわれています。95%が水分でカロリーの低い食材です。冬瓜はずっしりと重みがあり、皮全体に白い粉を吹いているものが完熟のサインです。
18	木	バーガーパン 牛乳 ジュリアンスープ 白身魚フライ ポイルキャベツ ノエッグタルタルソース	今日の白身魚フライは「ホキ」という魚です。「ホキ」は、オーストラリア南部からニュージーランド近海に生息しています。のり弁の魚フライは「ホキ」がよく使用されています。くせがなくおいしい魚なので、ごはんにもパンにもよくあいます。今日はパンにはさんで、フィッシュバーガーにして食べましょう。
19	金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー セサミサラダ	給食の牛乳は、鹿児島県内の牧場から集められた原乳を、薩摩川内市にある工場で殺菌、検査をした後にパック詰めをして学校に届けられています。骨の成長に欠かせない「カルシウム」を多く含みますので、夏休みに入ってもお家で牛乳を飲みましょう。