

令和6年度 9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
2	月	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	2学期の給食がスタートしました。夏休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？朝ごはんも毎日しっかりとることでできましたか？朝ごはんは、1日のリズムを作ってくれる大切な食事です。しっかり食べてくださいね。給食も残さず食べて、楽しく充実した2学期が過ごせるようにしましょう。
3	火	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー はるまき 春巻 ゆかりあえ	ゆかりあえのゆかりは、赤しそから作られています。赤しそには、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、ビタミンB ₂ やカルシウムも多く含まれています。赤しそは、酢につけると鮮やかな赤色になるため梅干しと一緒に漬けていただきます。
4	水	ごはん 牛乳 肉じゃが わふう 和風サラダ	肉じゃがに入っている「じゃがいも」は、ビタミンC、ビタミンB ₁ 、B ₆ が豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。特にビタミンCはりんごの約6倍も入っていて、免疫力を高め、老化を予防してくれます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんに包まれているため壊れにくい特徴があります。
5	木	バーガーパン 牛乳 えびーしー ABCスープ スライスチーズ ハンバーグ ボイルキャベツ	えびーしー えびーしー かたち ABCスープのABCの 形のはマカロニです。正式には文字マカロニといいます。マカロニは、形も 様々です。マカロニはパスタの一種で、デュラムセモリナというパスタ用の小麦粉から作られています。マカロニの語源は、イタリア語のマツケローネの複数形であるマツケローニといわれています。
6	金	ごはん 牛乳 かぼちやのみそ汁 たかな 高菜そぼろごはんの具 アセロラゼリー	かぼちやは、夏野菜のひとつです。日本かぼちやは16世紀に中央アメリカから伝わり、西洋かぼちやは、南アメリカから明治時代に伝わり、栽培が始まったといわれています。かぼちやに含まれる、カロテンは肌や粘膜、目を丈夫にして、免疫を高める働きがあります。
9	月	ごはん 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	きゅうりは、インドのヒマラヤ生まれの野菜です。日本には、6世紀後半に中国から伝えられたといわれています。本来は、黄色く熟れるので「黄色の瓜」という意味から「きゅうり」と呼ばれるようになったといわれています。緑のきゅうりは、未成熟なものを食べていることとなります。
10	火	バターパン 牛乳 ハワイホワタン レバーのガーリックソースがらめ もやしのレモン和え	もやしのレモン和えのレモンは、インド生まれの果物です。日本には、明治時代に伝えられ、広島や愛媛、熊本などで作られています。ビタミンCが多く含まれていて、美肌作りに効果があります。また、クエン酸も含まれていて疲労回復の効果があります。
11	水	ごはん 牛乳 ふたじる 豚汁 いわしの生姜煮 紅白なます	うんどうかい たいいく たいかい れんしゅう 運動会や体育 大会の練習をがんばっている学校も多いと思います。なますも人参と大根を使って紅白にしています。紅白なますは、お正月などお祝いの席で作ることの多い料理です。赤と白なのに赤は「紅」という漢字を使うか考えたことがありますか？「赤」という漢字は中国語では「むきだした」という意味になり、中国語で「赤」は「紅」という漢字で表すためです。
12	木	ミルクパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲティ フルーツポンチ	ナスは、インド生まれの野菜です。ナスの90%以上が水分になります。ナスの皮の紫色の 成分はナスニンというアントシアニン系色素です。アントシアニンは、活性 酵素の働きを抑制し、がんの予防のほかにも血管をきれいにし、動脈 硬化や高血圧を予防する効果があるとされています。
13	金	ごはん 牛乳 けいはん 鶏飯のスープ 鶏飯の具 あつあ 厚揚げのそぼろみそかけ きざみのり	けいはん かごしまけん きょうとりりょうり 鶏飯は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島県でも奄美大島などの南の島々でもおてもなし料理として食べられていたもので、本来の鶏飯はつぼ漬けではなく、パイパイ漬けを刻んで入れたりします。給食でも毎年アンコール献立の上位に入るメニューで、暑くても食べやすいメニューです。

令和6年度 9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	火	コッペパン 牛乳 野菜のスープ煮 トマトミートオムレツ マーシャルピンズ お月見ゼリー	きょうは、十五夜です。旧暦の8月15日の夜に見える月を「中秋の名月」と呼びます。その日を十五夜としてススキやお団子をお供えして、月を愛でる習慣があります。ただ、中秋の名月は満月ではなく、満月は明日の9月18日になります。里芋などを供えることから「芋名月」とも呼ばれています。
18	水	ごはん 牛乳 秋ナスカレー さっぱりサラダ	ナスは、夏野菜のひとつですが、秋に収穫されるナスは朝夕の気温差が大きく日差しも比較的穏やかな時期に成長します。皮がわりやすく、果肉もみずみずしく甘みとうまみが多く含まれているため「秋ナス」はおいしいといわれています。
19	木	レーズンパン 牛乳 ごもく 五目うどん 肉団子(2個) サワーキャベツ	パンに入っているレーズンは、ぶどうを乾燥させたものです。生のぶどう1kgから200gのレーズンしか作ることができないそうです。レーズンは、ぶどう糖を多く含むため、効率の良いエネルギー源になります。また、カリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。
20	金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 きびなごのらだれかけ	きびなごは、鹿児島県の特産品のひとつです。たんぱく質が主成分ですが、今日の給食のように骨ごと食べるとカルシウムがとれます。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも含んでいます。脂質には、脳の働きを助けてくれる、エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンが含まれています。
24	火	ことう 黒糖パン 牛乳 もり 森のクリームシチュー ゴマドレサラダ	きょうのゴマドレサラダには様々な形でごまが入っています。ふつうの形の「いりごま」、いりごまをすって香りをだした「すりごま」、さらにペースト状にした「ねりごま」、ごまをしぼってだした「ごま油」が入っています。ごまに含まれるセサミンは抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。
25	水	ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 ふた 豚みそ	きょうの筑前煮には、いちき串木野産のレンコンが入っています。9月のレンコンは新レンコンといわれ、やわらかくあっさりしているのが特徴になります。ビタミンB ₁ 、B ₂ が含まれているので疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐ働きがあります。
26	木	バターパン 牛乳 ポーキンズ ジュースフルーツ	ジュースフルーツは、みかん果汁にフルーツを入れたフルーツポンチです。みかん果汁は、運動する人にとっていい飲み物だといわれています。それは、みかん果汁の糖分は運動する際のエネルギーになり、ビタミンCは筋肉の疲労感を和らげる働きがあるからです。また、クエン酸は疲労回復の効果があります。
27	金	ごはん 牛乳 あ 揚げと野菜のみそ汁 とり肉のレモンソースかけ ポイルキャベツ	みそ汁に入っている濃い緑色の野菜は小松菜という野菜です。栄養価の高い緑黄色野菜で鉄分やカルシウムが多く含まれています。骨粗しょう症予防に効果があります。また、ビタミンCやカロテンも多く、美容効果、動脈硬化の予防の効果もあります。
30	月	ごはん 牛乳 にくだんご 肉団子のスープ煮 キムチチャーハンの具	キムチは、朝鮮半島の漬物の総称です。白菜や大根、青菜などを塩漬してから、唐辛子やにんにく、ねぎ、にら、しょうが、昆布、しおからくだものきざつやくみいつしよつこにゆうさん はつこう つけもの にゆうさんきん しよもつせいせいしよゆう きょう塩辛、果物を刻んで作った薬味と一緒に漬け込んで、乳酸発酵させた漬物です。乳酸菌と食物繊維による整腸作用があるといわれています。