

令和7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
2	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め ヨーグルト	6月1日は「牛乳の日」でした。牛乳は、飲み物の中でも一番カルシウムが多く含まれています。みなさんの骨は今伸びざかりです。カルシウムが足りなくなると骨や歯のカルシウムを溶かして補うことになるので、じょうぶな骨や歯を作ることができません。牛乳の他、乳製品や小魚、大豆製品などカルシウムの多い食品をしっかりととりましょう。ヨーグルトにもカルシウムが含まれています。
3	火	ミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ フルーツカクテル	シーフードスパゲッティには、エビとイカが入っています。どちらも脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食材です。イカに豊富に含まれているタウリンという成分は、血圧やコレステロールを下げる効果があるといわれています。弾力性があるので、特有のかみごたえのある食感を楽しみながら食べましょう。
4	水	ごはん 牛乳 いりどり 磯ミックス	6月4日から歯と口の健康週間です。私たちが健康な体を作るためには、健康な歯を持っていることが大切です。丈夫で健康な歯は、食べ物をよくかむことができ、消化吸収をよくして、胃腸の働きを助けてくれます。今日の給食のようにかみごたえのある食べ物を選んで食べることで丈夫な歯を作ることができます。よくかんで食べましょう。
5	木	バーガーパン 牛乳 豆乳ポタージュ コロッケ ボイルキャベツ とんかつソース	6月5日は「世界環境デー」です。日本では「環境の日」と呼んでいます。食べ物は、全部食べれば私たちの栄養となりますが、買い過ぎて捨ててしまったり、食べきれずに残してしまうと体のためにも地球環境のためにももったいないことがおきてしまいます。この機会に普段の食事で自分ができることを考えてみましょう。
6	金	ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 なます	6月6日は「梅の日」です。梅はバラ科の果実で、中国から仏教の伝来とともに日本に入ってきました。はじめは花を觀賞していました。が、やがて果実を食べるようになりました。酸味が強いため生のまま食べることはありません。梅干しやジャム、梅酒などに加工して食べられています。今日の給食のいわしの梅煮には梅肉が使われています。梅の風味を感じながら食べましょう。
9	月	ごはん 牛乳 わかめスープ キンパドンの具 きざみのり	みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか。なんと茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になるのです。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。わかめの主な栄養は食物繊維で、腸の働きを活発にしたり余分なコレステロールや体内のナトリウムを吸着して体外に排出し、血圧を抑える働きをします。
10	火	バターパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ミックスがじゃ豆	給食のミックスがじゃ豆には、クルミとアーモンドと大豆が使われていますが、ももとの鹿児島県の郷土菓子としてののがじゃ豆は、落花生と黒糖で作られていました。どちらも昔から鹿児島県で盛んに作られていたものです。種子島や奄美大島ではみそを使ったみそがじゃ豆が主流で、鹿屋や串良地方では落花生のりんかけが主流です。
11	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 かつおみそ	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。昆布やしいたけ、かつお節のだしを含んでおいしくなっています。食材のうま味を味わいましょう。
12	木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン風 パン粉 さっぱりサラダ	パンやめんの原料は小麦粉です。小麦は外皮がかたい反面、皮を取ると中の実はばらばらになってしまいます。そのため粒で食べるよりは、粉にした方が都合がよく、おいしく食べられます。この粉にしたものに水を加えてこね、パンやめんをつくっているのです。炭水化物が豊富なので、体を動かすエネルギー源になります。残さず食べて午後からも元気に活動しましょう。
13	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、細切りにした野菜と豚肉をたくさん使った汁物のことです。千切りにした野菜は、シャキシャキとした食感が味わえます。かつお節でだしをとっていますが、肉や野菜からもうま味と栄養が溶け出しているので汁まで飲み干してください。実だくさんの汁物は塩分もおさえらるので健康によいです。

令和7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
16	月	ごはん 牛乳 豆まめカレー セサミサラダ	きゅうりは一年中食べられています、夏が旬の野菜です。夏野菜は水分が多いので、暑い時期には水分補給や体温を下げる働きがあります。からだの中のとりに過ぎてしまった塩分を体の外に出してくれるカリウムが多く含まれているので、血圧が安定し、体の疲れをとり、夏バテ解消の効果があります。これからどんどんおいしくなる夏野菜をたくさん食べましょう。
17	火	アップルパン 牛乳 肉みそラーメン ぎょうざ 野菜のナムル	ラーメンにも使われているにんにくは、英語で「ガーリック」といいます。独特の強いにおいで料理に欠かせない香辛料として、古くから世界中で広く利用されています。中華料理や洋風料理の香り付けとして、給食でもよく使っています。にんにくの辛み成分であるアリシンは、強い殺菌力があり免疫力を高めてくれたり、体を元気にしてくれる働きがあるといわれています。
18	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 クルマミと小魚の佃煮	お菓子や料理などで使われるクルマミは、カリフォルニアクルマミですが、日本にはオニグルミやヒメグルミがあり、古くから食べられています。縄文時代の遺跡からも発見されているそうです。クルマミにはたくさんの脂質が含まれていて、脳の働きをよくしたり、血管をきれいにしてくれる働きがあるといわれています。
19	木	バーガーパン 牛乳 ジュリアンスープ 白身魚フライ ボイルキャベツ タルタルソース	今日は、パンに魚フライとキャベツをはさんで、タルタルソースをかけて食べるフィッシュバーガーです。給食の前に手をきれいに洗い、洗いましたか。みなさんの手は、勉強や運動をする際にいろいろなものを触っています。そうやって汚れてしまった手からばい菌などを体の中に入れないようにするためには、石けんできれいに手を洗い、ばい菌を洗い流してしまうことが大切です。
20	金	ごはん 牛乳 親子どんの具 たけのこサラダ	今日はいちき串木野産の卵をたくさん使った親子どんです。鶏などの鳥類の卵は「卵形」をしています。鳥は、へびなどの生きものに狙われないように、高い木の上に巣を作り、卵を産んで時間をかけて温めてヒナに返します。その間、卵の形がまん丸だと高い木の上から転がりやすくなるので、それを卵形で防いでいるのではないかと考えられています。
23	月	ごはん 牛乳 中華コーンスープ ホイコーロー	米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代になると水田での稲作が各地に広まりました。給食ではいちき串木野産のヒノヒカリを給食センターで約175kg炊飯しています。地元のおいしいお米に感謝していただきましょう。
24	火	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ あまなつ 甘夏のハニーレモン	ポークビーンズは名前のとおり豚肉と大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富です。この他にも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども含まれ、バランスがよく栄養価の優れた食品です。そのため、牛や豚などの肉を食べることが少なかった時代は、貴重なたんぱく源でした。低脂肪で高たんぱくの大豆をしっかりと食べましょう。
25	水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 かつおはらがわ 鰹腹皮とポテのごまがらめ	カツオは、たんぱく質が多く脂肪が少ない特徴があります。また、血合いにはビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。カツオを原料にしたかつお節の生産量は鹿児島が全国1位です。かつお節加工の途中で切り落とされる腹皮は、とてもおいしいので、給食の献立にもよく登場します。今日はじゃがいもと一緒にごまがらめにしました。
26	木	コッペパン 牛乳 カレーうどん ひじきとナッツのサラダ チョコレートジャム	サラダに入っているひじきは、昆布やわかめと同じ仲間の海藻です。日本の海の浅いところとれるので、縄文時代から食べられています。ひじきには、カルシウムや鉄分、食物繊維がたくさん入っているので、骨や歯を強くしたり、体の中でいらなくなったものを包み込んで体の外へ出したりする働きがあります。
27	金	ごはん 牛乳 えび団子スープ 豚キムチごはんの具 アセロラミルク	豚キムチごはんの具に入っているのは「白菜キムチ」です。キムチは韓国の漬物の総称ですが、もともとは寒い時期に備えた保存食として作られました。日本で広まったのは1988年のソウルオリンピック以降といわれています。今では、日本でもおなじみの漬物となっていますね。ごはんといっしょに食べましょう。
30	月	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 きざみのり かぼちゃひき肉フライ	奄美の鶏飯は、今から500年以上前、まだ奄美が琉球王国の支配であったころ、琉球の料理人により伝わったものだといわれています。沖縄の宮廷料理である菜飯や豚飯と調理法や盛り付けの仕方が似ています。その後、薩摩藩の支配におかれていたとき、黒砂糖をとりたてにやってきた役人をもてなすために出されるようになりました。料理には歴史があります。