

令和7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	火	チーズパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲッティ ホウレンソウとコーンのソテー	ナスは、体を冷やす作用があると古くから言われており、暑い今の時期に食べると効果的な食材です。成分の90%以上が水分で、スポンジのような構造になっているため、調味料をよく吸っておいしく仕上がります。油で炒めるとコクが増し、さらにおいしくなります。今日はスパゲッティにたくさんナスを使っています。
2	水	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 いわしの甘露煮 紅白なます	今日の紅白なますには、大根が使われています。大根は上の方が辛みが弱いので、サラダなど生で食べるのに向いています。下のほうは辛みが強いので、薬味として使われます。真ん中は煮物や汁物などに使うなど、家庭では使い分けことができます。給食では、丸ごと調理するので、大根の味を味わいながら食べてみましょう。
3	木	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多く含む食べ物です。日本の大豆は、夏大豆(7~8月)秋大豆(11~12月)の2種類があります。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに近い働きをしてくれるため、骨からカルシウムが溶け出すのを抑えてくれます。そのため骨粗鬆症の予防をしてくれます。
4	金	ごはん 牛乳 親子煮 ゴマドレサラダ	親子煮は、親子丼と同じくとり肉とたまごを使っています。たまごには、良質なたんぱく質が多く含まれています。わたしたちの体に必要なたんぱく質を必須アミノ酸といいますが、たまごには、すべての必須アミノ酸が含まれています。ごはんやゴマドレサラダといっしょに楽しくいただきます。
7	月	ごはん 牛乳 流れ星スープ プルコギ丼の具 七タゼリー	今日は、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、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川の織り目の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。今日の給食の流れ星スープでは、ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てました。
8	火	黒糖パン 牛乳 白いんげん豆のシチュー マスタードサラダ	今日は黒砂糖を使った黒糖パンです。黒砂糖とは、「サトウキビ」という植物の絞り汁を、煮詰めて固めた色の黒い砂糖です。サトウキビは、主に沖縄県や鹿児島県の南西諸島など暖かい地域で栽培されています。黒砂糖には、特徴的な甘みや風味があり、それを生かしてお菓子やパンなどに、よく使われています。
9	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 マグロの香味だれかけ 三色なます	今日はかぼちゃについてのクイズです。かぼちゃが旬の季節はいつでしょうか？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬 答えは... ②の夏です。丸ごと冷暗所に入れておけば、2ヵ月ほど保存ができます。今日のかぼちゃのみそ汁は、いちき串木野市産のかぼちゃを使っています。ほくほくとした食感と甘みを味わっていただきます。
10	木	バーガーパン 牛乳 ジュリアンスープ 照り焼きチキンパーティ ポイルキャベツ スライスチーズ	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、明治初期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。ビタミンCが含まれており、給食でもさまざまな料理によく登場します。
11	金	ごはん 牛乳 豚じゃが 五目あえ	豚じゃがには、ジャガイモが入っています。ジャガイモは、どんな花を咲かせるか知っていますか？実は、ジャガイモとなすは、同じ「ナス科ナス属」の仲間ですので二つの花はそっくりで、きれいな紫色をしています。日本へはジャガタラ(今のジャカルタ)を運ってきたので「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが「ジャガイモ」になったと言われています。

令和7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
14	月	ごはん 牛乳 えのきととうふのみそ汁 にがうりとかつおの揚げ煮 のりふりかけ	苦 <u>瓜</u> は、 <u>ゴーヤ</u> や <u>レイシ</u> とも呼ばれていて、 <u>ビタミンC</u> たっぷりの <u>夏野菜</u> で、 <u>夏バテ</u> 予防や <u>食欲</u> を出してくれるはたらきがあります。 <u>にがうり</u> とかつおの <u>揚げ煮</u> では、 <u>苦み</u> があまりでないように、 <u>白い</u> わたをしっかりとって、 <u>油</u> で揚げ、 <u>甘辛</u> いタレをからめています。 <u>いちき串木野市産</u> の <u>新鮮</u> な <u>苦瓜</u> を使っています。
15	火	レーズンパン 牛乳 五目うどん アーモンドいりこ レモンマドレーヌ	今日 <u>の</u> <u>レモンマドレーヌ</u> は、 <u>モンシエリー</u> <u>松下</u> さんが作ってくださったものです。 <u>お店</u> でも販売されている <u>レモンマドレーヌ</u> が <u>給食</u> で初登場となります。 <u>いちき串木野産</u> の <u>レモン</u> を使用しており、 <u>夏</u> だけの期間限定商品です。 <u>レモン</u> は、 <u>さわやかな</u> 酸味と風味があり、 <u>暑い</u> 時期に <u>ピッタリ</u> の食材です。 <u>味わ</u> っていただきます。
16	水	ごはん 牛乳 もずくスープ とりそぼろごはんの具 セレクトデザート	1学期の <u>セレクト給食</u> は <u>フルーツムース</u> と <u>ぶどうゼリー</u> です。 <u>フルーツムース</u> は、 <u>やわらか</u> ムースに、 <u>国産</u> の <u>つぶつぶみかん</u> が入った <u>フルーティー</u> な <u>味わ</u> いで、 <u>やさしい</u> 口当たりと <u>つぶつぶ</u> 食感を <u>楽しむ</u> ことができます。 <u>ぶどうゼリー</u> は、 <u>甘さ</u> 控えめの <u>すっきり</u> した <u>味わ</u> いです。 <u>自分</u> で <u>選</u> んだ <u>デザート</u> を <u>おいしく</u> 食べてください。
17	木	コッペパン 牛乳 とうがん 冬瓜スープ トマトオムレツ マーシャルビンズ	コッペパンは、 <u>昭和10年代</u> に <u>学校給食用</u> に作られたパンです。 <u>学校給食</u> の <u>主食</u> が <u>主に</u> パンだった時代は、よく <u>コッペパン</u> が出されていました。 <u>甘み</u> などが <u>強い</u> 味付けパンとは違って <u>シンプル</u> な <u>味わ</u> いなので、 <u>どんな</u> おかずと <u>組み</u> 合わせても <u>食べやすい</u> です。今日は、 <u>マーシャルビンズ</u> を付けて <u>食べ</u> ましょう。
18	金	ごはん 牛乳 なつやすい 夏野菜カレー わふう 和風サラダ	<u>にんじん</u> は、 <u>和・洋・中</u> どの料理にも合う野菜です。 <u>鮮やかな</u> オレンジ色は、料理に <u>彩</u> りを添えてくれます。 <u>にんじん</u> は、 <u>根</u> を <u>食べる</u> 野菜の中では <u>珍</u> しく「 <u>緑黄色野菜</u> 」の <u>仲間</u> で「 <u>ビタミンA</u> 」が <u>豊富</u> です。 <u>ビタミンA</u> は <u>皮膚</u> や <u>粘膜</u> を強化して <u>細菌</u> や <u>ウイルス</u> の侵入を防いでくれます。 <u>給食</u> でも <u>ほぼ</u> 毎日登場します。今日は、 <u>夏野菜カレー</u> に使っています。