

令和7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
1	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食べることができましたか？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。給食も残さず食べて、楽しく充実した2学期を過ごせるようにしましょう。
2	火	チーズパン 牛乳 ピリ辛フォー 肉しゅうまい 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、ミネラルがたくさん含まれています。また、ビタミンB2やカルシウムも多く含まれています。酢につけると鮮やかな赤色になるため梅干しを作る時に使われます。
3	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B1、B6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、じゃがいもなどの芋類に含まれるビタミンCは熱に強いのでおすすめです。
4	木	バーガーパン 牛乳 えいびいしい ABCスープ スライスチーズ ハンバーグ ポイルキャベツ	今日は好きな人も多いアルファベットのマカロニを使ったABCスープです。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言われています。
5	金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 アセロラゼリー	ゴーヤは、夏野菜のひとつです。にがうりとも言われます。ビタミンCが多く、独特な苦み成分は胃腸の調子を整えます。血液のめぐりもよくなり、ストレス解消や夏バテにも良いと言われます。今日は初めての味で練り梅を使ったたれにしてあります。感想を教えてください。
8	月	ごはん 牛乳 まあほうどうふ 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、未熟なものを食べていることになります。
9	火	バターパン 牛乳 ホワイホワタン レバーのガーリックソースがらめ もやしのレモンあえ	もやしのレモンあえのレモンは、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。
10	水	ごはん 牛乳 ふたじり 豚汁 いわしのしょうが煮 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あります。紅白の紅は赤という意味ですが、もともとは鮮やかな赤色、特に紅花の汁で染めた赤色のことを指していました。現在ではお祝い事や縁起の良い色として赤と白の組み合わせで使われることが多いです。
11	木	ミルクパン 牛乳 なすとトマトのスパゲッティ フルーツポンチ	なすは、インド生まれの野菜です。なすの90%以上が水分になります。皮の紫色の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、活性酸素の働きを抑制し、がんの予防のほかに血管をきれいにし、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。
12	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 きょうとりゅうり 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島の島々でもおてなし料理として食べられていたものです。本来の鶏飯はつぼ漬けではなく、パパイヤ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7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
16	火	コッペパン 牛乳 野菜のスープ煮 トマトオムレツ マーシャルピンズ	卵には、やがて1羽のにわとりになるまでの必要な栄養素がすべて含まれています。わたしたちにとって、身近な栄養食品であり、保存性にも優れています。見た目は新しい卵か古い卵か分かりません。新しい卵は、殻がザラザラしていて、割ったときに卵白・卵黄ともに盛り上がっています。古い卵は、殻がつるつるしていて、割ったときに卵黄がつぶれて、白身が広がっています。
17	水	ごはん 牛乳 秋なすカレー 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。皮がやわらかく、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。
18	木	レーズンパン 牛乳 ごもくご 五目うどん いかキャベツ焼き	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ません。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。
19	金	ごはん 牛乳 かぼちやのみそ汁 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。
22	月	ごはん 牛乳 わかめスープ キンパ丼の具 きざみのり	「キンパ」は韓国料理です。「キムパブ」と言い、「キム」は海苔「パブ」はごはんという意味です。ごま油で味付けしたごはんを具材をはさみ、のりで巻いて食べる料理です。今日は「キンパの具にきざみのりをかけて食べる「キンパ丼」にしてアレンジしています。おいしくいただきます。
24	水	ごはん 牛乳 筑前煮 豚みそ	今日の筑前煮には、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B1、B2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。
25	木	バターパン 牛乳 ポークビーンズ ジュシーフルーツ	ジュシーフルーツは、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。
26	金	ごはん 牛乳 揚げと野菜のみそ汁 とりにく 鶏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。
29	月	ごはん 牛乳 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、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。
30	火	ことう 黒糖パン 牛乳 森のクリームシチュー ごまドレサラダ	今日のごま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。