

# 令和7年度 1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
8	木	チーズパン 牛乳 カレーポトフ フルーツポンチ	しんねん を迎え、きもちもあら がつき はじ ます。ふゆ やす ちゅう せい かつ ぐず ひと さいわい お 新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのが つらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。給食センターでは、今年も力を合わせて安心・安 全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、よろしくお願いします。
9	金	ごはん 牛乳 雑煮 炒めなます のりふりかけ	ぞうに かかてい ちいき あじ しょうがい かく まる しる じた じた 雑煮は各家庭や地域によって味や食材がさまざまです。もちは角もちや丸もちがあり、汁もしょうゆのすまし汁立てやみそ汁立て などがあります。鹿児島県のさつま風雑煮は、干し車えびやさといも、春菊、豆もやしなどを入れるのが特徴です。給食の雑煮は、 かつおだしと干しいたけと昆布のだしがきいたしょうゆ汁立ての味です。お正月に食べた雑煮と食べ比べてみましょう。
13	火	ミルクパン 牛乳 ピリ辛フォー 春巻き カリフラワーのレモンあえ	はっしょう ちゅうごく げんざいりょう まい つく きかい かたち ほそ まる ひら いたじょう ビーフンの発祥は中国です。原材料はうるち米で、作るときの機械の形によって細くて丸いものや平めんタイプのものや板状のも のなどがあります。中国や台湾の特産品で、中国南部から東南アジアで焼きビーフンや汁ビーフンなどにして食べられます。給食 で人気のピリ辛フォーは、ベトナム料理の汁ビーフンの一種です。いろいろな野菜を使い、少し辛みのあるスープが特徴です。
14	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 高菜とひじきの炒め物	こくさん たかな おも きゅうしゅうちほう つく とく ふくおかけん ちくほう ちほう くまもと あそ ちほう おも さんち おお 国産の高菜は主に九州地方で作られています。特に福岡県筑豊地方や熊本県の阿蘇地方が主な産地です。大きなものでは60cm にもなります。漬け物として加工されるものがほとんどですが、その漬け物を炒め物の具材にしたり、ごはんを包んで高菜おにぎ りにしたりと、さまざまな料理に使われます。給食の高菜漬けは、鹿児島県産の高菜を使って霧島市の工場で製造したものです。
15	木	バーガーパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグ ボイルキャベツ スライスチーズ	げんさんち なんぶ むかし やさい いちょう ちょうし ととの やくそう た 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野菜としてより、胃腸の調子を整える薬草として食べら れていました。日本では明治時代の初め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。給食でも添え野菜とし てビタミンCや食物繊維の摂取のためによく登場していますね。
16	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス さっぱりサラダ ミルメーク(キャラメル)	さむ からといって ぎゅうにゅう のこ せいちようき いま ほね おお お 寒いからといって牛乳を残していませんか。成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムをしっかり取らないと折れ やすい骨になってしまいます。牛乳はカルシウムの吸収が一番高い食品です。また、適度な運動をして、しっかり睡眠をとることも 丈夫な骨づくりに大切です。久々に登場のミルメークからもカルシウムと鉄をとることができます。
19	月	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 安納芋の焼きいも きざみのり 黒糖豆(中学校のみ)	けいはん あまみ おおしま きょうど りょうり にほん なんぼく なが はる なつ あき ふゆ しき へんか す ちいき きせつ 鶏飯は、奄美大島の郷土料理のひとつです。日本は南北に長く、春、夏、秋、冬の四季の変化があり、住んでいる地域や季節に よってそれぞれ特色のある産物があります。昔の人たちは、それぞれの地域の山、川、海、里の自然の中で、季節ごとにいろいろ な産物をつくり、それを利用した料理を考え出し、受け継いできました。私たちの祖先が知恵と工夫をこらして作り、はぐくみ、伝え てきたのが郷土料理です。
20	火	バターパン 牛乳 金の桜黒豚うどん マグロのみそマヨ焼き ぽんかん	きょう いちき のうげい こうこう きん さくらくろがた つか なま あ やさい くしきの し さん 今日は、市来農芸高校の金の桜黒豚を使ったうどんです。生揚げやうどん、にんじんやねぎなどの野菜もいちき串木野市産で す。地元で作られた食べ物は、運ばれてくるまでに時間がかからないので、新鮮でおいしく食べられます。また、生産者や作られ ている様子が確かめやすいので安心です。給食初登場のマグロのみそマヨ焼きと一緒に味わってください。

# 令和7年度 1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
21	水	ごはん 牛乳 白菜のそぼろ煮 かつおくんサラダ	今日は白菜をたっぷり使ったそぼろ煮です。白菜は冬においしくなる野菜です。鍋物・煮物・炒め物・サラダ・和え物・漬け物などいろいろな料理になります。その95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。ビタミンCはイライラや疲れをとったり、肌を健康に保ったりするといわれています。カリウムはとりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きがあるといわれています。
22	木	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ネギ黒酢チキン	いちき串木野市では、ホクホクとして甘みの強い味平かぼちゃを作っています。この味平かぼちゃをペーストにしたものをポタージュに使っています。初登場のネギ黒酢チキンは、鹿児島県産の鶏肉に鹿児島県産のネギや黒酢を使って作ったソースをかけています。ソースのレシピは神村学園調理科の生徒さんが考えてくれました。味わって食べましょう。
23	金	さつまいもごはん 牛乳 あおさのみそ汁 ぶりの梅えソース かりんとうまんじゅう	今日の献立はすべてが給食初登場です。神村学園調理科の生徒さんが考えてくれました。さつまいもごはんのお芋はいちき串木野市の有機農家さんが育てたものです。かりんとうまんじゅうは市米農芸高校で育てた里芋を使ったあんが使われています。地元のお菓子屋のモンシェリー松下さんが作ってくださいました。給食はいろいろな人がかかわってできています。
26	月	ごはん 牛乳 キムチ鍋 厚揚げのそぼろみそかけ	キムチは時間をかけてつくられます。野菜を塩漬けにしてから大きなかめに入れ、塩辛や唐辛子、にんにくやしょうがや昆布のきざんだものや果物などと一緒に漬け込みます。いろいろなものが使われているので味がよくなり栄養的にも優れています。日本のキムチは、本場韓国のキムチよりすっぱさが少なく甘みが強いものが多い傾向にあります。
27	火	米粉入りパン 牛乳 肉みそラーメン フルーツ杏仁 チーズ	中華料理のデザートでおなじみの杏仁豆腐は、杏の種の中の核を粉にした杏仁粉と牛乳を使って作りますが、今日の給食の杏仁豆腐は豆乳で作られています。豆乳は大豆が原料で、豆腐に固める前の状態のものです。大豆をすりつぶして液体をしばらく汁が豆乳で、残ったものがおからです。献立の中には、他にも大豆や大豆から作られる食べ物がたくさん入っています。確認してみましょう。
28	水	ごはん 牛乳 わかめスープ キンパドンの具 きざみのり	キンパとは、もともとは韓国料理ののり巻きのことです。給食では、のり巻きは出せないで、のり巻きの具をごはんにかける形でアレンジしたのがこの料理です。キンパは、きざみのりではなく、ごま油と塩で味付けした韓国のりで巻いてありますが、具をごま油でいためることで味わいを近づけています。
29	木	メロンパン 牛乳 ミネストローネ 花花サラダ ごまドレッシング	ミネストローネはいろいろな野菜をたくさん使ったイタリア生まれのスープです。イタリアでは、地域や家庭によってさまざまな野菜が使われています。ミネストローネとは、イタリア語で具の多いものという意味です。名前のとおり野菜以外にもマカロニや大豆が入っています。アンコール献立のメロンパンと一緒に楽しみたいと思います。
30	金	ごはん 牛乳 白菜のスープ キーマカレー ヨーグルト	ヨーグルトは、牛乳より消化吸収がよく、骨や歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムが多く含まれ、しかもそのカルシウムが吸収されやすいという利点があります。また、乳酸菌は腸の中の悪いものを減らして、腸の中の環境を整えてくれます。腸の環境が整うと免疫力が上がるので病気の予防にもなります。