

令和7年度 3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	すしめし 牛乳 あおのり汁 ちらし寿司の具 ひなあられ	3月3日の桃の節句を前に、今日はひなまつりの行事食です。桃の節句は、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本の公家の間で 行われていた「ひいな遊び」が一緒になったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮 汁やひしもちを食べたりします。
3	火	きなこ揚げパン 牛乳 ミートスパゲッティ サワーポメロ1/6個	今日は、中学3年生のアンコール献立1位のきなこ揚げパンです。朝8時に給食センターに2000個のパンを届けてもらい、フライヤー という機械で揚げて、ひとつひとつきなこ砂糖をまぶしていきます。きなこが落ちて食べにくいのでビニール袋を配っています。きなこ揚 げパンは、袋に入れて食べてください。食べ終わった袋はきれいにたたんで、ビニールが入っていた袋に入れて、コンテナ室に持って いってください。
4	水	ごはん 牛乳 さつまい いわしのしょうが煮 三色なます	いわしは昔から、「いわし百匹、頭の薬」と言われ、体にとって大切な働きをする栄養素をたくさん含んでいます。また、いわしは昔、水 田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前はこのことに由来するそうです。いわしは、しょうがやねぎ、梅干しなどと一緒に食 べると、血管の健康を保つエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸という脂肪酸が酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。
5	木	コッペパン 牛乳 カレーポトフ トマトオムレツ 黒豆きなこクリーム	カレー粉は、たくさんスパイスを調合して作られています。その中でもターメリックは、和名をウコンといい、日本では、サプリメントな ども販売されています。ウコンは、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるといわれています。ショウガ科の植物で紀 元前からインドで栽培されています。
6	金	赤飯 牛乳 わかめスープ からあげ ゆでブロッコリー ポメロのバムクーヘン	今日は中学3年生の卒業をお祝いして赤飯を炊きました。もち米と小豆で作る赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤 い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起 直しから慶事に食べられるようになったといわれています。中学3年生のアンコール献立のからあげといちき串木野市にある菊屋さん のポメロのバムクーヘンで卒業のお祝いを楽しみましょう。
9	月	ごはん 牛乳 鶏飯のスープ 鶏飯の具 かぼちゃコロッセ きざみのり	全国的にも有名になった奄美の鶏飯は、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に、琉球の料理人によって 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。郷土料理はその土 地の歴史とも大きくかかわってできています。
10	火	ミルクパン 牛乳 クリームシチュー フルーツポンチ	今日の給食で、中学3年生は9年間の学校給食を卒業します。シチューもフルーツポンチも中学3年生のアンコール献立です。フルー ツポンチに入っているナタデココは、ココナッツ果汁を発酵させて作られたフィリピン生まれの食品です。食物せんいが豊富で、腸内環 境を整える働きがあります。
11	水	わかめごはん 牛乳 根菜つくねスープ 豚肉のソース炒め	豚肉はビタミンB ₆ が豊富に含まれています。ビタミンB ₆ は、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあります。ま た、疲れを和らげる効果もあります。豚肉には、体をつくるもとになるたんぱく質も豊富に含まれていますが、ビタミンCや食物せんい は不足しています。野菜といっしょに食べることで栄養バランスのよい献立になります。

令和7年度 3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
12	木	コッペパン 牛乳 山菜うどん きびなごのサクサク揚げ 紅白なます いちごミックスジャム	きびなごは、鹿児島島の海でたくさんとれるイワシのなかまの小魚です。東シナ海と太平洋の波にもまれて、10cmくらいの大きさのものもあります。新鮮なものは体がピンと張り、透明感があるので、開いて刺身にして食べることもあります。また、塩ゆでや塩焼きにしたり、天ぷらにしたりして、まるごと食べることもできます。まるごと食べると、骨をつくるものになるカルシウムをたくさんとることができま
13	金	ごはん 牛乳 かき卵汁 照り焼きチキン サワーキャベツ	卵には、やがて1羽のニワトリ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。ただし食物せんいとビタミンCは入っていないので、野菜や果物なども一緒に食べると栄養バランスがよくなります。1日に1個は食べてほしい食品です。
16	月	ごはん 牛乳 春キャベツとあさりのみそ汁 鶏レバーのガーリックソース ゆかりあえ	あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄は、血液をつくるものになり、体中に酸素や栄養を運ぶ働きをしています。鉄が不足すると、脳に酸素がいきわたらなくなり、学習に集中できなったり、記憶力が落ちたりする原因になることもあります。成長期には鉄を多く必要とします。また、スポーツをしてたくさん汗をかく人は、鉄が不足しがちです。あさりなどの鉄の多い食べ物で、しっかりと補いましょう。
17	火	たてわりコッペパン 牛乳 コーンチャウダー チリドッグの具 ボイルキャベツ	キャベツは、一年中食べられている野菜ですが、3月から5月が旬の春キャベツは、やわらかく、甘味があります。ビタミンUという栄養素が含まれていて、食べ物を消化してくれる胃の内側の膜を守ってくれる働きをします。その他に、ビタミンCや食物せんいも多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。
18	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼肉どんの具	けんちん汁には豆腐がたくさん使われています。豆腐は江戸時代から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。豆腐が生まれた中国では、豆腐の腐は、「液状のものが寄り集まったやわらかいもの」を指しています。鹿児島県では「おかべ」という呼び名もあります。豆腐は大豆の良質なたんぱく質がたくさん含まれている、消化のよい食べ物です。
19	木	黒糖パン 牛乳 肉みそビーフン 中華サラダ お祝いデザート	私たちが食べているふっくらとしたパンをはじめに作ったのは、古代エジプト人でした。パンは古代最高の加工食品ともいわれました。これがギリシャからローマに伝わり、ヨーロッパ全土に広がりました。こうして主にヨーロッパを中心に完成され、日本でもおなじみのフランスパンやクロワッサンなど多くのパンが作られるようになりました。さとうきびで作られる黒糖は鹿児島県や沖縄県でよく使われる砂糖です。
23	月	ごはん 牛乳 ジャー جان豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	もやしは、豆を日光に当てずに発芽させたものです。発芽させることによって、豆にはほとんど含まれていなかったビタミンCが増えます。ビタミンCは、疲れとったり、病気を予防したりしてくれます。お肌を健康に保ってくれる働きもあります。発芽した部分には、消化酵素が含まれるため、おなかの調子を整えてくれます。購入するときは、茎が太く、透明感のあるものを選びましょう。
24	火	バターパン 牛乳 ABCマカロニスープ 魚のパンプキン焼き	人間の体は約37兆個の細胞からできているといわれています。この細胞のひとつひとつが食べ物から得たエネルギーによって活動し、私たちは生きています。そして、この細胞を新しく作り出すのも私たちが食べている食べ物です。新年度も元気に活動できるように、休みの日も栄養バランスに気をつけて過ごしましょう。