

令和8年度 4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	水	ごはん 牛乳 ジュリアンスープ キーマカレー	令和8年度の給食がスタートしました。給食をしっかり食べるとお昼からも元気に運動したり、勉強に集中することができたりします。好き嫌いがあある人は、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。また、食事のマナーを守ってみんなで給食時間を楽しみましょう。給食センターでもみなさんに安心安全でおいしい給食が届けられるように力を合わせてがんばります。
9	木	バターパン 牛乳 春野菜のシチュー フルーツポンチ	春野菜シチューに入っている、新玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガスは春が旬の野菜です。アスパラガスの原産地は南ヨーロッパで、江戸時代末期に長崎に伝わったといわれています。アスパラギン酸というアミノ酸が入っていて、疲労回復の作用があります。春のおいしさと栄養がいっぱいのシチューを味わってくださいね。
10	金	ごはん 牛乳 さつまい 春のきんぴら	春のきんぴらには、旬のつわぶぎやたけのこが入っています。また、春に出回る新ごぼうもやわらかく香りが良いとされます。ごぼうを食べているのは、世界でも日本と韓国と一部の地域だけで、中国では薬として使われているそうです。ごぼうに多く含まれる食物繊維は、腸の働きを活発にし、腸の中の掃除をして病気を予防してくれます。
13	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス さっぱりサラダ	ハヤシライスには、いちき串木野市産の新たまねぎがたっぷり入っています。新たまねぎは乾燥させずに出荷される新鮮な玉ねぎです。水分が多く、皮が白くて柔らかいのが特徴です。甘みがあり、辛みが少ないので、サラダで食べることもあります。15日の「じゃがいものそぼろ煮」と16日の「鶏肉と野菜のトマトスープ」にも使われていますので旬の新玉ねぎのフレッシュさを味わってください。
14	火	黒糖パン 牛乳 ピリ辛フォー 春巻き ゆかりあえ	フォーは、ベトナム料理の米粉で作られた「めん料理」ですが、名前はフランス語が語源といわれています。ベトナムではパクチーという香草と一緒に食べられています。フォーは、給食でも人気の献立です。ピリ辛のものは豆板醤です。また、ねりごまが入っているのでコクが出て味に深みを出しています。本来は、はしですするのではなく、レンゲにのせて食べるそうです。
15	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんきんぴら	給食では、みなさんがよくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないと食べられない食べ物をとり入れています。今日のたくあんもかみごたえのある食材です。よくかんで食べると歯がしょうぶになったり、脳の血流がよくなって記憶力がよくなったりするといわれています。だ液もたくさん出るので、むし菌などもできにくくなります。よくかんで食べて、強い歯を作りましょう。
16	木	米粉入りパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマトスープ 羽島のふかしじゃがいも マーガリン	今日のじゃがいもは、羽島地区で育てられたものです。春先に収穫されるじゃがいもは「新じゃが」といい、皮が薄いので皮ごと食べることができます。私たちが食べている部分は地下茎といわれる茎が肥大したものです。でんぷんを多く含んでいるので、ゆっくり熱を加えると甘みが増します。マーガリンをつけて、いちき串木野市の春の味を楽しんでください。
17	金	すしめし 牛乳 沢煮わん ちらしずしの具 お祝いデザート	今日は、お祝い献立です。みなさんの進級と入園・入学をお祝いする献立になっています。ちらしずしは、その名前のとおり具をちららしたあざやかな混ぜ寿司です。お祝いの席で作られること多い料理です。豆乳プリンの中にごゼリーが入ったお祝いデザートもついています。春らしさを感じながら食べてください。

令和8年度 4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	こん たち 献 立	ひとくちメモ
20	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめ 春雨のゴマドレサラダ	中国の豆腐料理で有名なものに「麻婆豆腐」があります。麻婆豆腐という名前は、中国語で麻はアバタ、婆はお婆さんのことで、四川省というところで、麻と呼ばれたお婆さんが作ったところからこう呼ばれるようになりました。麻婆豆腐は食べるとピリツと辛みがありますね。これは、豆板醤という調味料が入っているからです。豆板醤は中国の四川料理になくてはならない調味料で、日本のみそのようなものです。
21	火	ミルクパン 牛乳 山菜うどん かみかみビーンズ ばふーんまんじゅう	山菜うどんには、わらびやたけのこなどの春の食材が使われています。また、えのきたけやしいたけもたっぷり入ってうま味も増えています。うどんや油あげ、さつま揚げはいちき串木野市産です。給食のうどんは、肉や野菜が多く、うどんの量は少なめなので、エネルギーの素が不足しないために、パンやばふーんまんじゅうがついています。
22	水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 野菜たっぷりミンチカツ ポイルキャベツ マイティソース	ミンチカツには、たまねぎ、にんじん、枝豆、コーン、キャベツと野菜がたっぷり入っています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物せんいをはじめとして、いろいろな体に良い働きをするものが含まれています。1日350グラムを目標にいろいろな種類の野菜をたっぷり食べましょう。今日の給食は8種類の野菜が入っています。
23	木	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 なつ 夏みかんサラダ マーシャルビーンズ	「マーシャルビーンズ」の意味を調べました。これは、丸和油脂株式会社が開発した商品ですが、原材料となる大豆の粉を発売当初は、アメリカのアイオワ州マーシャル群から輸入していたためにこの名前が付いたそうです。食べ物の名前には意味があってもいいですね。
24	金	ごはん 牛乳 おやこ 親子どんの具 たけのこサラダ	たけのこの旬は春です。成長が早く、10日ほどで竹になってしまうので、まだやわらかいものを土の中から掘ってとります。とったばかりのものは生でも食べられますが、時間がたつとともに、独特のえぐみがでるので、一度ゆでてアク抜きしてから食べます。食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。
27	月	ごはん 牛乳 わかめスープ キンパどんの具 きざみのり	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160kg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。
28	火	チーズパン 牛乳 カレーポトフ あまなつ 甘夏のハニーレモン	カレーポトフにはキャベツがたくさん使われています。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。給食でもサラダや添え野菜としてビタミンCの補給のためによく登場しています。春キャベツの甘さややわらかさを感じながら食べてください。
30	木	バーガーパン 牛乳 野菜のスープ煮 ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ	今日はハンバーグをはさんで食べるバーガーパンです。薩摩川内市の南州製菓さんが、夜中に焼いて、切り込みを入れてくださったパンです。鹿児島県の中でも給食で当日焼きのパンを食べられている学校給食はわずかです。パン屋さんに感謝の気持ちを届けるためにもおいしく食べてほしいと思います。