

令和8年度 6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	
1	月	ごはん 牛乳 根菜つくねスープ ピリ辛みそごはんの具	6月1日は「牛乳の日」です。牛乳は、飲み物の中でも一番カルシウムが多く含まれています。みなさんの骨は今伸びざかりです。カルシウムが足りなくなると骨や歯のカルシウムを溶かして補うことになるので、じょうぶな骨や歯を作ることができません。牛乳の他、乳製品や小魚、大豆製品などカルシウムの多い食品をしっかりとりましょう。
2	火	コッペパン 牛乳 いちごミックスジャム パンプキンポタージュ ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草は緑の濃い野菜で、学校給食ではよく使う野菜です。種類は、秋から冬に出回る東洋種、春から初夏に出回る西洋種とありますが、現在は技術の発展で一年中栽培ができます。成分はビタミンA、C、鉄分、カルシウムが含まれます。栄養たっぷりなほうれん草をしっかりと食べましょう。
3	水	ごはん 牛乳 わかたけ 若竹のみそ汁 きびなごのピリ辛ソース 二色なます	きびなごは、鹿児島島の海でたくさんとれるいわしの仲間の小魚です。新鮮なものは、体がピーンと張り、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。天ぷらやフライのように揚げると骨までまるごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。今日はごはんにも合う、ピリ辛味にしています。
4	木	バターパン 牛乳 五目うどん ミックスがじゃ豆	6月4日から歯と口の健康週間です。私たちが健康な体を作るためには、健康な歯を持っていることが大切です。丈夫で健康な歯は、食べ物をよくかむことができ、消化吸収をよくして、胃腸の働きを助けてくれます。今日の給食のようにかみごたえのある食べ物を選んで食べることで丈夫な歯を作ることができます。よくかんで食べましょう。
5	金	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物	6月5日は「世界環境デー」です。日本では「環境の日」と呼んでいます。食べ物は、全部食べれば私たちの栄養となりますが、買い過ぎて捨ててしまったり、食べきれずに残してしまうと体のためにも地球環境のためにももったいないことがおきてしまいます。この機会に普段の食事で自分ができることを考えてみましょう。
8	月	ごはん 牛乳 ラビオリスープ ガパオライスの具	今日は新メニューの「ガバオライス」です。ガバオライスにはナムプラーとオイスターソースを入れてあります。ナムプラーとは魚で作った醤油のことです。ガバオライスはタイの国民的料理で、最近では日本でも食べられるようになってきました。給食のガバオライスには目玉焼きが付きませんが、半熟の卵を崩して食べるのが一般的です。
9	火	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンス さっぱりサラダ	ポークビーンスは名前のとおり豚肉と大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富です。この他にも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども含まれ、バランスがよく栄養価の優れた食品です。そのため、牛や豚などの肉を食べることが少なかった時代は、貴重なたんぱく源でした。低脂肪で高たんぱくの大豆をしっかりと食べましょう。
10	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 クルミと小魚の佃煮	今日のかぼちゃのそぼろ煮のかぼちゃは味平かぼちゃと言って、かぼちゃの中でもホクホクとしていて濃厚な甘みが特徴の人気品種です。いちき串木野市で栽培されたかぼちゃです。かぼちゃにはビタミンAやビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンAのものとベータカロテンは油と一緒にとることで、吸収率がよくなります。
11	木	アップルパン 牛乳 ジャージャン麺 パンサンスー	りんごの日本での栽培は明治時代からだと言われています。産地は青森県などの北国が中心です。ペクチンという成分が多いので、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日は食べやすく少し甘味のある「アップルパン」にしています。よくかんで甘味を感じてください。
12	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のレモン揚げ ゆでブロッコリー	けんちん汁は、豆腐を主な材料に、にんじん、しいたけ、ごぼう、大根を炒めてからだし汁で煮る汁物料理の一つです。「けんちん」とはもともと中国の精進料理のうちの豆腐料理を指す言葉でした。けんちんの名前の由来には鎌倉の建長寺というお寺で作られ、「建長汁」が次第になまって、けんちん汁になったという説もあります。

令和8年度 6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
15	月	ごはん 牛乳 吉野汁 かつおそぼろ	かつおはサバ科の回遊魚です。鹿児島県のかつおの主な産地は枕崎市や指宿市で、かつおぶしは全国でも有名な産地として知られています。かつおにはたんぱく質やビタミンB、ビタミンDがたくさん含まれています。今日はごはんと一緒に食べる「かつおそぼろ」にしています。おいしく食べてください。
16	火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン風煮 炒めパン粉 マスタードサラダ	給食のサラダは野菜を一回お湯でゆでて、殺菌してから使います。野菜はゆでた後、「真空冷却機」という機械に入れて急速に冷やします。とても手間がかかりますが、安全で、おいしくできるように作業しています。ドレッシングも基本的に加熱して、冷まして使っています。ミルクパンやマカロニグラタンとともに味わって食べてください。
17	水	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 豆腐ハンバーグの甘酢あん	「キャベツ」の原産はヨーロッパです。もともと涼しいところで作られていましたが、品種改良で鹿児島などでも作るできるようになっています。春から初夏にとれるキャベツは葉っぱがやわらかいとされています。カルシウム、カリウム、ビタミンA、B、Cがたくさん含まれています。胃の調子を整えてくれるビタミンUも含まれています。
18	木	バターパン 牛乳 タイピーエン 肉しゅうまい もやしのごま風味炒め	パンやめんの原料は小麦粉です。小麦は外皮がかたい反面、皮を取ると中の実はばらばらになってしまいます。そのため粒で食べるよりは、粉にした方が都合がよく、おいしく食べられます。この粉にしたものに水を加えてこね、パンやめんをつくっているのです。炭水化物が豊富なので、体を動かすエネルギー源になります。残さず食べて午後からも元気に活動しましょう。
19	金	ごはん 牛乳 じゃがいものピリ辛煮 野菜のゆかり和え	米を主食としている国の中でも、箸を使う習慣は少ないです。箸を使うことは、頭の体操になると同時に、日本、韓国、中国の大切な食文化のひとつです。給食センターではいちき串木野市産の米を毎日160キロ使っています。この米を使ったごはんを、箸を使って上手にいただきます。
22	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め ヨーグルト	ヨーグルトはバルカン地方から中近東、コーカサス地方にかけて古くから食べられていたものが各国に広まったものです。吸収率の高いたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。腸の動きを良くする乳酸菌も多いので、便秘の予防にも役に立ちます。牛乳を発酵させて作る食品です。
23	火	黒糖パン 牛乳 肉団子のスープ煮 鶏 レバーのカレー南蛮 もやしとキャベツのレモン和え	カレー粉などの香辛料は食欲のないときに食べやすくしてくれたり、塩分を抑えたいときに役立ちます。鶏レバーをカレー粉で味付けしたものにすることで、とても食べやすくすることができます。カレー粉に使われるターメリックは抗酸化・抗炎症作用があります。他にもコリアンダー、クミンなどたくさんの香辛料を合わせて作るのがカレー粉です。
24	水	ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 大根の甘酢和え	梅はバラ科の果実で、中国から仏教の伝来とともに日本に入ってきました。はじめは花を観賞していましたが、やがて果実を食べるようになりました。酸味が強い生のまま食べることはありません。梅干しやジャム、梅酒などに加工して食べられています。今日の給食のいわしの梅煮には梅肉が使われています。梅の風味を感じながら食べましょう。
25	木	ミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ フルーツポンチ	シーフードスパゲッティには、エビとイカが入っています。どちらも脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食材です。イカに豊富に含まれているタウリンという成分は、血圧やコレステロールを下げる効果があるといわれています。弾力性があるので、特有のかみごたえのある食感を楽しみながら食べましょう。
26	金	ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバの具	みなさんは、海の中のわかめの色を知っていますか。なんと茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になるのです。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。わかめの主な栄養は食物繊維で、腸の動きを活発にしたり余分なコレステロールや体内のナトリウムを吸着して体外に排出し、血圧を抑える働きをします。
29	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	サラダに入っている海藻には、わかめやとさかのり、日本の海の浅いところとれるので、縄文時代から食べられていました。海藻には、カルシウムや鉄分、食物繊維がたくさん入っているので、骨や歯を強くしたり、体の中でいらなくなったものを包み込んで体の外へ出したりする働きがあります。
30	火	バーガーパン 牛乳 ミネストローネ 豚肉コロッケ ポイルキャベツ とんかつソース	今日は、パンに豚肉コロッケとキャベツをはさんで、とんかつソースをかけて食べるコロッケバーガーです。給食の前に手をきれいに洗いましたか。みなさんの手は、勉強や運動をする際にいろいろなものを触っています。そうやって汚れてしまった手からばい菌などを体の中に入れないようにするためには、石けんできれいに手を洗い、ばい菌を洗い流してしまうことが大切です。