

令和8年度 7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	水	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 高菜とひじきの炒め物	今日の ^{きょう} 高菜 ^{たかな} 炒め ^{いた} に入っている ^{はい} ひじきは、わかめと同じ海藻類です。種類としては、葉の部分の「芽ひじき」や茎の部分の「長ひじき」などがあります。ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムの他、鉄が多く含まれています。鉄は不足が続くと酸素が十分にいきわたらなくなり「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状が出るので、しっかりととりたい栄養素です。
2	木	バターパン 牛乳 親子うどん アーモンドいりこ レモンマドレーヌ	昨年に引き続き、デザートは、市来のレモンを使ったモンシェリー松下さんのレモンマドレーヌです。レモンには、疲れをとってくれる効果のあるクエン酸とストレスから体を守ってくれたり、血液や皮膚を健康に保ってくれたりする働きのあるビタミンCが含まれています。さわやかな香りと味わいで暑い時期を乗り切りましょう。
3	金	ごはん 牛乳 沢煮わん マグロのみそマヨ焼き	今日はいちき串木野市特産のマグロを使った給食です。給食のマグロは、体のヒレが黄色みがかっているのが特徴のキハダマグロです。今日は1月の学校給食週間で神村学園の生徒さんがレシピを考えてくれて好評だったみそ焼きにしました。体を作るものになるたんぱく質が多く含まれているので、しっかり食べて丈夫な強い体を作りましょう。
6	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 磯ミックス	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから解凍し、乾燥させて作ったものです。昔、冬に外に置いていた豆腐が偶然凍り、それがよい食感と味だったことがはじまりであるといわれています。高野豆腐は、栄養価が高い食材で、たんぱく質は普通の豆腐の7倍含まれています。また、骨を丈夫にし、イライラを防ぐカルシウムや貧血を防ぐために必要な鉄などが多く含まれています。
7	火	コッペパン 牛乳 流れ星スープ 星のコロッケ チョコクリーム	今日は七夕です。日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。今日の給食の流れ星スープでは、ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てました。星形のにんじんも少しだけ入っているので見つけてくださいね。
8	水	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ 豚キムチごはんの具 セレクトデザート	冬瓜を漢字で書くと「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所に保存しておけば冬まで保存できることから名前がついたといわれています。95%が水分でカロリーの低い食材です。冬瓜はずっしりと重みがあり、皮全体に白い粉を吹いているものが完熟のサインです。今月の冬瓜はいちき串木野産の有機栽培のものです。地元の野菜を味わってください。
9	木	コッペパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲッティ セサミサラダ みかんジャム	ナスは、夏が旬の野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があります。紫色の皮の部分に含まれる「アントシアニン」は、目の疲れをとり、視力の回復を助ける効果があるといわれています。病気や老化を防ぐ働きもあるので皮もいっしょに食べましょう。市来農芸高校で育てられた新鮮なナスをみなさんの好きなスパゲッティにしました。味わって食べてください。
10	金	ごはん 牛乳 あげともやしのみそ汁 魚と苦瓜の揚げ煮 しそ味ひじき(中のみ)	給食の苦瓜なら食べられるという人が多い揚げ煮です。苦みを少なくするコツは、白いわたをしっかりとって、油で揚げ、甘辛いタレでからめているからです。苦瓜は、ゴーヤやレイシとも呼ばれていて、ビタミンCたっぷりの夏野菜です。今年は、いちき串木野市産の新鮮な苦瓜を使っています。

令和8年度 7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
13	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー なつ 夏みかんサラダ	こんねんど はじ むぎ おおむぎ すいようせい ふようせい しょくもつ ふく けつとうち じょうしょう ちよう 今年度初めての麦ごはんです。大麦は、水溶性と不溶性の食物せんいをバランスよく含み、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、腸 はたら ととの ちから やさい はい のこ た しよくもつ の働きを整える力があります。カレーには、野菜や豆もたくさん入っているので、残さず食べるとたっぷりの食物せんいをとること ができます。今日の給食を残さず食べると1日の野菜の必要量の約半分を摂ることができます。
14	火	こめ い 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 そう たまご ほうれん草と卵のスープ ちャプチェ くらめ 黒豆きなこクリーム	きゅうしよく ぎゅうにゅう かごしま けんない ぼくじょう あつ げんにゅう さつま せんだいし こうじょう さつきん けんさ あと づ がつこう 給食の牛乳は、鹿児島県内の牧場から集められた原乳を、薩摩川内市にある工場で殺菌、検査をした後にパック詰めをして学校 に届けられています。骨の成長に欠かせない「カルシウム」を多く含みますので、夏休みに入ってもお家で牛乳を飲みましょう。ま た、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、海藻、大豆製品などもしっかり食べましょう。
15	水	ごはん 牛乳 ふたにく とうがん に 豚肉と冬瓜のみそ煮 ごぼうナッツ	わたし けんこう からだ けんこう は たも たいせつ じょうぶ けんこう は た もの しょうかきゅうしゅう 私たちが健康な体をつくるためには、健康な歯を保つことが大切です。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。今日の給食には、かみごたえのある食べ物がたくさん使われています。しっかりとよくか んで食べて、丈夫で健康な歯を目指しましょう。
16	木	かぼちゃ ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ ねんまく つよ に 南瓜のベーコン煮 フルーツカクテル	かぼちゃ とらい やさい べつめい こ きいろ ぶぶん はな 南瓜は、カンボジアから渡来した野菜です。別名「なんきん」「とうなす」ともいわれています。濃い黄色をした部分には、のどや鼻 の粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎ、かぜに負けない成分が多く含まれています。旬は夏ですが、丸ごと冷暗所に入れておけ ば、2ヵ月ほど保存ができます。今日の南瓜はいちき串木野産です。
17	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 しる あじフライ ボイルキャベツ タルタルソース	なつ しゅん さかな しつ ししつ えいようそ ふく せいちようき あじは夏が旬の魚です。たんぱく質、脂質、ビタミン、カルシウムなどたくさんの栄養素がバランスよく含まれているので、成長期 のみなさんにぜひ食べてほしい魚です。衣にはあおさも入っていて風味もよく、身もふっくらしています。おいしい魚なので、魚が にがて ひと かな ころも はい み さかな さかな 苦手な人もチャレンジしてみましょう。