令和8年度　10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

日にち	曜日	献立	
1	木	たて割りコッペパン　牛乳 パンプキンポタージュ ツナサンドの具	パンプキンポタージュのパンプキンとはかぼちゃのことです。 かぼちゃはアメリカ大陸生まれで，日本へはカンボジアから伝えられ，それからかぼちゃと呼ばれるようになりました。 ビタミンAが多く，ビタミンCもたくさん含まれています。今日のパンプキンポタージュには味平かぼちゃのペーストが使われています。
2	金	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	「ふわふわ卵スープ」の卵はいちき串木野産になります。卵にはほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」 と呼ばれています。ビタミンCと食物せんいは不足しているので，野菜と一緒に食べると栄養バランスがよくなります。 一日に1，2個を目安に食べてください。
5	月	ごはん　牛乳 マーボー大根 もやしと小松菜のごまあえ	今日の温食はマーボー大根です。大根には消化酵素のアミラーゼが多く含まれているため，胃の調子を整えて くれます。大根はあっさりしていて，よくお漬物などに使われますが，今日はピリ辛のマーボー味にしてあります。 おいしく食べてくれるとうれしいです。
6	火	バーガーパン　牛乳 ジュリアンスープ 照り焼きチキンパティ ボイルキャベツ スライスチーズ	今日は照り焼きチキンとキャベツ，スライスチーズでバーガーを作って食べてください。 手にはたくさんのばい菌が付いているのでしっかりと手洗いをして食べてください。 いつもの食事の時にも手洗いはとても大事です。
7	水	ごはん　牛乳 白菜のみそ汁 まぐろの香味だれ　三色なます	10月10日の「まぐろの日」にちなんで，まぐろを使ったメニューを出しました。まぐろにはビタミンEや鉄，たんぱく質が豊富に 含まれています。いちき串木野市は昔からまぐろの町として有名です。栄養たっぷりなおいしいまぐろを食べて元気に毎日を過ごして ください。そしてこの味をしっかりと覚えておいてくださいね。
8	木	レーズンパン　牛乳 五目うどん いかねぎ焼きのお好みソース	いかねぎ焼きは魚肉のすりみやいか，ねぎ，やまいもを使って，いちき串木野市で作られています。 いかねぎ焼きを焼いて，お好みソースをからめてあります。 うどんやかまぼこもいちき串木野市で作られたものを使っています。
9	金	ごはん　牛乳 豆腐のくず汁 回鍋肉　ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守る日ということで，厚生労働省が定めた日です。目によい栄養素でビタミンAが あります。ビタミンAは緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。ブルーベリーの紫の色素であるアントシアニンにも目に 良い成分が含まれているので，今日はブルーベリーゼリーを出しています。
13	火	コッペパン マーシャルビンズ　牛乳 ラビオリスープ オムレツのきのこソースかけ	ラビオリは小麦粉で作ったパスタ生地の間に，ひき肉やみじん切りにした野菜などを包んだものです。イタリアではソースと からめたり，スープに入れたりして食べます。今日のラビオリスープはじゃがいもや野菜，鶏のブイヨンが入ったおいしい スープです。
14	水	ごはん　牛乳 みそけんちん汁 レバーのガーリックソースがらめ もやしのレモン和え	いちき串木野市の学校給食センターで使用する米はすべて市内で作られたお米（ひのひかり）を使っています。 ごはんは香りやつや・ねばりがあり，とてもおいしく仕上がります。 ごはんやパンはみなさんが動くエネルギーのもとになります。成長期には必要な食品なので，自分の量はしっかりと食べましょう。
15	木	ミルクパン　牛乳 ポークビーンズ ジューシーフルーツ	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆が使われることが多いですが，今日は大豆 とレッドキドニー,ひよこ豆を使っています。ポークは豚肉のことですが，ビタミンB_1が多く，豆類にはたんぱく質や食物せんいが 多いので，バランスよく栄養のとれる料理になっています。

令和8年度　10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

日にち	曜日	献立	ひとくちメモ
16	金	ごはん　牛乳 親子どんの具 和風サラダ	親子どんには鶏肉と卵が使われています。鶏肉と卵は親子なので，親子どんです。たんぱく質が豊富なメニューです。 たんぱく質は体を作るもとになる栄養素なので，毎日とる必要があります。米や野菜などと一緒に食べてバランスのよい食事にしましょう。
19	月	ごはん　牛乳 肉団子のスープ煮 キムチチャーハン ラ・フランスゼリー	今日は果物のラ・フランスを使ったゼリーを出しました。ラ・フランスは洋ナシの一種で，10月から12月ごろに収穫されます。 主な産地は山形県です。スーパーなどでも見ることができるので，探してみてください。香りがよく，おいしいラ・フランスのゼリーを楽しく食べましょう。
20	火	コッペパン りんごジャム　牛乳 スパゲッティミートソース ウインナーとほうれん草のソテー	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，現在は技術の進歩で一年中栽培できます。ビタミンA，C，鉄，カルシウムをたくさんとることができます。 栄養たっぷりなほうれん草をしっかりと食べましょう。
21	水	麦ごはん　牛乳 秋なすのカレー 花花サラダ　一食和風ドレッシング	なすは，インド生まれの野菜です。なすの90パーセント以上が水分になります。皮の紫色はナスニンというアントシアニン系色素です。アントシアニンは，活性酸素の働きを抑制し，生活習慣病の高血圧症やがんなどの予防に効果があると言われています。
22	木	黒糖パン　牛乳 ホワイホワタン 鶏肉のレモンソース　ボイルキャベツ	鶏肉のレモンソースのレモンは，インド生まれの果物です。日本には，明治時代に伝えられ，広島や愛媛，熊本などで作られていま ビタミンCが多く含まれていて，美肌作りに効果があります。また，クエン酸が含まれていて疲労回復の効果もあります。
23	金	ごはん　牛乳 豚汁 いわしのしょうが煮　紅白なます	運動会の練習をがんばっている学校も多いと思います。今日は人参と大根のなますを紅白にしてあります。 普段より運動をする機会が多いと疲れやすくなるので，酢のクエン酸で疲労回復してほしいと思います。 暑さに負けず，野菜の栄養と酢のクエン酸を取り入れて元気に過ごしてください。
26	月	わかめごはん　牛乳 白菜のスープ 豚肉のソース炒め	健康を守るためには，栄養，運動，休養の3つが大切です。栄養は学校給食やお家で食べる食事を，しっかりと残さないように食べることが大切です。運動はスポーツに限らず，動くことが大切なので，なわとびや散歩などでもいいと思います。 そして休養は大切な「睡眠」をしっかりとって，体と頭を休ませる時間が重要です。
27	火	バターパン　牛乳 森のクリームシチュー ごまドレサラダ	牛乳はたんぱく質やカルシウム，ビタミンB_2がたくさん含まれる食品です。カルシウムが多いことはみなさんよく知っていると思います 不足しがちなビタミンB_2も多い食べ物です。ビタミンB_2は疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。他にもレバーや卵，納豆，アーモ もビタミンB_2が多く含まれる食品です。
28	水	ごはん　牛乳 さつまいもの煮物 豚みそ	さつまいもの煮物のさつまいもは，いちき串木野市で作られた有機野菜です。イモ類には熱に強いビタミンCが含まれています。 ビタミンCは疲労回復や肌の調子を整えてくれます。鹿児島県はさつまいもの生産量が日本一です。 旬のさつまいもを味わってください。
29	木	チーズパン　牛乳 ポトフ 手作りパンプキンケーキ	10月31日のハロウィンにちなんで，かぼちゃを使った手作りパンプキンケーキを給食センターで焼きました。1600個をひとつひとつカップに入れて，アーモンドをトッピングしました。よくかんで味わって食べてください。かぼちゃの甘味も感じられておいしく食べることができます。
30	金	ごはん　牛乳 かぼちゃのみそ汁 きびなごの磯辺フライ　ひじきのり	きびなごの磯辺フライはいちき串木野市で作られたものです。きびなごはいわしの仲間の小魚です。東シナ海と太平洋の波にもまれ10㎝くらいのものもあります。鹿児島県の郷土料理で，新鮮なきびなごを開いて刺身にして食べる料理もあります。 カルシウムがたっぷりとれるので，残さずに食べてください。