令和8年度　11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	ひとくちメモ
2	月	ごはん　牛乳 わかめスープ ビビンバの具　アセロラゼリー	ビビンバは韓国料理のひとつで，ごはんの上にナムルといわれる野菜の和え物を盛り付けた料理です。ビビンバの「ビビム」は「混ぜる」，「パプ」は「ごはん」を意味します。よく混ぜて食べましょう。
4	水	ごはん　牛乳 ジャージャン豆腐 青菜と雑穀のナムル	青菜と雑穀のナムルの青菜は，ほうれん草を使用していて，雑穀は細かくした雑穀や豆が混ざったものを使用しています，雑穀には，麦，もち麦，玄米，赤米，たかきびが入っていて，豆はえんどう豆，ガルバンゾー，レンズ豆，大豆，あずきが入っています。このナムル一品で様々な食品をとることができます。
5	木	たてわりコッペパン　牛乳 親子うどん　フランクフルトソーセージ ボイルキャベツ　ケチャップ	フランクフルトとウインナーの違いを考えたことがありますか？本来ウインナーは羊の腸の肉詰めで太さが20mm未満のものをいいます。フランクフルトは，豚の腸の肉詰めで太さは20mm以上36mm未満のものをいいます。近年では，コラーゲンやセルロースで人工的に作られたものもありますが，ウインナーもフランクフルトもソーセージの一種です。
6	金	ごはん　牛乳 秋のみそ汁 さんまみぞれ煮　紅白なます	さんまは「秋」の「刀」の「魚」という漢字のとおり秋が旬の魚です。さんまは，冬に日本海流近くの暖かい海で産卵し，春から夏にかけて北海道近くの冷たい海でえさを食べて育ちます。そのさんまが秋になるとまた産卵した暖かい海へとかえってきます。今日はさんまのみぞれ煮です。はしを上手に使って食べましょう。
9	月	ごはん　牛乳 ポークカレー 和風サラダ	カレーの黄色は，カレー粉の中に入っているターメリックという香辛料です。ターメリックは，日本では「ウコン」といわれるショウガ科の植物で，乾燥させて粉末にしたスパイスです。「クルクミン」という成分を含むため，鮮やかな黄色で，漢方薬としても使われています。今日は豚肉を使ったポークカレーです。
10	火	コッペパン　牛乳　もずくスープ 鶏レバーのオーロラソース和え サワーキャベツ　パテキャラメル	もずくは，昆布やわかめと一緒の海藻類の仲間です。細長く枝分かれした糸状藻類で，他の海藻に付着していることから，「もずく＝藻付く」という名前がついたといわれています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル，食物繊維がたくさん含まれています。今日はスープでいただきましょう。
11	水	すしめし　牛乳 里芋のみそ汁 秋のちらし寿司の具	今日は，きのこやくりなどの秋の味覚がたくさん入ったちらしずしです。くりは，昔から日本に自生していて縄文時代から貴重な食料でした。炭水化物を多く含む高カロリー食品で，糖の代謝を助けるビタミンB_1・B_2・ナイアシンを多く含んでいるので，効率よくエネルギーを補給できます。また，たんぱく質やビタミンCも多く含まれています。
12	木	ミルクパン　牛乳 シーフードスパゲッティ アップルポンチ	今日はミルクパンです。薩摩川内市の南州製菓さんが夜中に材料を混ぜて発酵させ，「トンネルオーブン」というオーブンで焼いて，作ってくださったパンです。鹿児島県の中でも給食で当日に焼いたパンを食べられるところは少ないです。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。
13	金	ごはん　牛乳 のっぺい汁 きびなごのニラだれ　二色なます	きびなごは，鹿児島県でよくとれる魚です。いちき串木野市の近くでは甑島近海でよくとれます。頭と骨を丸ごと食べることができるため，カルシウムを多くとることができます。今日の「きびなごのニラだれ」は，ケチャップや砂糖，醤油などの調味料の中にニラを入れてソースを作り，揚げたきびなごと混ぜて作っています。

令和8年度　11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	月	ごはん　牛乳 沢煮椀　高菜そぼろごはんの具 カルフィッシュ（中のみ）	沢煮わんにはごぼうが入っています。ごぼうは，薬のひとつとして日本に伝わってきた食べ物です。ごぼうに含まれる食物繊維は，便秘の解消や整腸作用に効果があるといわれています。また，食物繊維の一つであるイヌリンという成分には，血糖値を下げる働きがあるといわれています。しっかり食べてお腹の調子を整えましょう。
17	火	コッペパン　牛乳 コーンチャウダー 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ	トマトには，リコピンという成分が含まれています。リコピンは，抗酸化作用があり，がんや動脈硬化を予防する働きがあります。今日は，トマトソースでいただきます。
18	水	ごはん　牛乳 豚汁 レンコンのきんぴら　みかん	しょうがは，独特の香りや辛みが食欲を高めてくれます。その香りの成分は，食欲増進の働きがあり，疲労回復や夏バテ解消に役立ちます。また，辛み成分には血行をよくし，体を温める効果があり，体温が上がるので，消化もよくなります。他にもたんぱく質を分解する効果が含まれているため，お肉がやわらかくなります。今日は豚汁にしょうがを使っています。しっかり食べて体を温めましょう。
19	木	黒糖パン　牛乳 チャオホツァイ 大学芋	大学芋は，さつまいもを素揚げして，甘いたれでからめた料理です。さつまいもを切った時に断面からしみ出てくる白い液体は「ヤラピン」という成分です。ヤラピンは，腸を活性化させ，胃の粘膜を保護する作用があります。さつもいもに便秘改善の効果があるのは，ヤラピンと食物繊維の効果によるものです。よくかんでいただきましょう。
20	金	ごはん　牛乳 とり肉と大根の煮物 海藻サラダ　しそ味ひじき（中のみ）	ひじきは，カルシウムや鉄を多く含む食品です。ひじきの語源としては昔の書物に「鹿」「尾」「菜」という漢字をかいて「ひじき」と読むことから，鹿の黒くて短い尾に似ていることからこの名があてられたのではないかといわれています。ひじきは海藻で春から初夏にかけて採取・加工されています。今日は，佃煮で食べましょう。
24	火	チーズパン　牛乳 中華コーンスープ タンドリーチキン　ゆでブロッコリー	タンドリーチキンは，インド料理のひとつです。鶏肉をヨーグルトやスパイスなどに漬けてタンドールという壺釜で焼いて作ります。給食では，ヨーグルトやスパイスに漬けてオーブンで焼いて作っています。お肉屋さんが切ってくださった鶏肉を，調理員さんたちが味をつけて焼いています。一生懸命作っているので，味わって食べてくださいね。
25	水	ごはん　牛乳 豆腐とちくわの中華煮 五目和え　豆乳パンナコッタ(いちごソース)	ちくわは，魚のすり身を棒に巻き付け，回転させながら焼いたものです。全国各地に様々なちくわがあり，宮城県のぼたんちくわ，愛知県の豊橋ちくわ，島根県のあご野焼きなどがあります。いちき串木野市もちくわやさつまあげなどの練り製品が特産品です。今日のとうふとちくわの中華煮に入っているちくわは，いちき串木野市で作られたものです。
26	木	コッペパン　牛乳 さつもいものシチュー コールスローサラダ　マーシャルビンズ	コッペパンは，昭和10年代に学校給食用に作られたパンです。学校給食の主食が主にパンだった時代は，よくコッペパンが出ていました。甘みなどが強い味付けパンとは違ってシンプルな味わいなので，どんなおかずと組み合わせても食べやすいです。今日はマーシャルビンズをつけて食べましょう。
27	金	ごはん　牛乳 まめまめみそ汁 シャキシャキそぼろごはんの具	まめまめみそ汁は，その名前の通りさまざまな形の大豆が入っているみそ汁です。小学3年生の国語で学習する「すがたをかえるだいず」から考えられた料理です。大豆が姿を変えてたくさん入っています。いくつ入っているでしょうか。答えは，大豆・とうふ・油揚げ・豆乳・みその5つです。たくさんの栄養を含むため「畑の肉」ともいわれている大豆をしっかり食べましょう。
30	月	ごはん　牛乳 根菜汁 ホキ天玉揚げ　ゆかり和え	ゆかり和えのゆかりは，赤しそから作られています。赤しそには，ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。また，ビタミンB2やカルシウムも多く含まれています。酢につけると鮮やかな赤色になるため，梅干しと一緒に漬け込んだりします。