

1 いりことナッツのあめがらめ

いりきまいごはん あつあげのちゅうかいため

2 ツナとやさいのいためもの

かしわもち (こどもの日お祝い) むぎごはん さつきおでん

令和5年

5月 給食配膳図 & ひとくちメモ

きゅうしよくはいぜんず

いりことナッツのあめがらめは、よく噛んで食べる材料を組み合わせた献立です。噛むことであごの筋肉が動き、動くたびに周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。

日本は、明治時代より前は、12か月をそれぞれの季節がわかるような和風の名前で表していました。その5番目の月の名前が五月で、今の5月のことです。今日のおでんは、今の時期にとれる材料をたくさん使って作ってあります。

8 さんしょくナムル

しそあじびじき むぎごはん まあぼうはるさめ

9 レバーのオーロラあえ そくせきづけ

いりきまいごはん ぐだくさんのみそしる

10 ハムとやさいのソテー

マーシャルジャム コッペパン カレーうどん

11 かつおそばろ

さつませんだい きりほしだいこのにもの

12 フルーツのジュレあえ

ミルクパン かみかみ デミシチュー

麻婆は、中国の四川省という所の料理です。普通は唐辛子たっぷりピリ辛いのが特徴ですが給食では辛さ控えめで作ります。今日は、春雨入り。緑豆春雨は、のびてべたべたになるようなことがないので給食でよく使います。

給食では豚レバーをよく使いますが、今日は鶏のレバーを使った献立です。粉付きを油で揚げた後、ケチャップとマヨネーズタイプの調味料で作った外をからめてあります。レバーは肝臓で、鉄分が多く、食すると貧血予防に役立ちます。

今日のうどんは、カレー味です。カレーの味付けは、一般的に食欲をそそると言われます。カレー粉は、たくさんの種類の香辛料を混ぜて作られます。組みあわせ次第で、色・味・辛さ・香りなどが違うカレー粉ができるそうです。

切干大根は、生のだいこんを切った後、干して乾燥させ水分をとばした物で、だいこんの栄養がぎゅっと詰まっています。骨や歯を作るものになるカルシウム、血液の成分の鉄分おなかの掃除してくれる食物繊維などが豊富な食物です。

今日の小食は、フルーツをゼリーで和えてあります。みんなが知っているゼリーのことを英語ではゼリー、フランス語ではジュレといいます。ジュレは、やや水分が多いトロツとした感じのゼリーのことをさすようです。

15 ぶたキムチいため

カスタードプリン むぎごはん もずくスープ

16 あじフライ そえやさいサラダ

いりきまいごはん こんさいのごまに

17 バナナッツ

ブルーベリージャム コッペパン おやこうどん

18 ビビンパうどんぶりのぐ

アートのカ (中のみ) さつませんだい

19 チキンのピザソースいため

しょくパン まめとむぎのスープ

今日の豚キムチ炒めには、にらが入っています。にらは、ずっと長くのびた緑色の野菜で、切ると独特の香りがします。この香りは、たまねぎやにんにくと同じ成分で、体を温めたり、疲れをとってくれます。昔は薬のように使われたそうです。

今日の給食は、日本人が昔から意識して食事に取り入れてきた材料をたっぷり使った献立です。豆・豆製品、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、椎茸などのきのこ類、芋類で、頭文字を続けて「まごわやさしい」の材料達です。

親子うどんは、親子の関係の鶏肉と卵をたくさん使うのでこの名前をつけました。体をつくるものになる食物の組み合わせで栄養抜群です。バナナッツは、硬い材料を組み合わせた『かみかみメニュー』なので、よくかんで食べましょう。

筍は、春に地上に芽を出した物を収穫します。鹿児島のは、孟宗竹が終わると古参竹が出来る季節になります。古参竹の正式名は布袋竹といいますが、鹿児島では古参竹の呼び名が一般的です。孟宗竹より細く風味豊かな筍です。

豆や麦には食物繊維が多く、便秘予防、コレステロールを体外に出す、血糖値が急に上がるのを抑えるなどの働きがあり、生活習慣病の予防のためにも、毎日意識してとりたい栄養素です。穀類・豆類芋・野菜・果物などを食べましょう。

22 コーンサラダ

ヨーグルト きゅうしゅうのめぐみごはん チキンカレー

23 ひじきとくるみのソテー

いりきまいごはん ふわふわたまごスープ

24 かみかみごまマヨソテー

いちごミックスジャム こめこいりパン たいぴいえん

25 きびなごのみそがらめ

さつませんだい ごもくうまに

26 こんにやくサラダ

ひゅうがなつのゼリー トマトソース つぶチーズパン スパゲティ

九州の恵みごはんは、県内産のお米に、九州各地でとれた穀物をバランスよく混ぜたものを加えて炊いてあります。9種類の材料の産地は、鹿児島・福岡・佐賀・長崎・熊本で、正に九州産の大地の恵みたっぷりのごはんといえます。

卵は、完全栄養食品といわれるほど栄養たっぷりの食べ物です。ゆで卵や卵焼き、目玉焼きなどは簡単に作れるので朝食のおかずにぴったりです。一日1個は食べるのがおすすめ、毎日、卵料理を食べて元気に過ごしましょう。

皮に泥が付いた状態で保存すると風味を保つことができるのがごぼうです。日本には中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、腸内の体に有害な物質をおい出してくれます。煮物、炒め物、汁物と大活躍する野菜です。

きびなごは、鹿児島周辺の海で捕れるいわしの仲間の魚で、細い体に銀色の線が一本あるのが特徴です。今日は甌島産を使用しました。頭からしっぽまで丸ごと食べることで骨に含まれるカルシウムをたっぷりとることができます。

こんにやくサラダに入っているのは、サラダ用のこんにやくです。厚さが薄くて短冊のような形をしており、表面にすじを入れて味がしみこみやすいようにしてあります。こんにやくには、食物繊維が多く、体の調子をよくしてくれます。

29 さんまのみぞれにさんしょくあえ

いりきまいごはん ぶたにくとだいのみそに

30 ごぼうサラダ

さつませんだい こうやどうふのたまごとし

31 カラフルポンチ

レーズンクリーム コッペパン マカロニシチュー

5月5日は、「こどもの日」

もともとは、「端午の節句」といって男の子の成長を願う日でしたが、今は子どもたちの健やかな成長を願う国民の祝日です。この日に食べられるものに、柏餅があります。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、『跡継ぎがいなくなるなら縁起がよいもの』として、家が代々絶えることなく栄えるようにと願って、『こどもの日』に食べられるのだそうです。

給食では、2日に『こどもの日』をお祝いして柏餅を出します。

さんまは漢字では、秋・刀・魚の3文字で表されます。つまり、刀のように細長く銀色に光る魚です。秋になると脂肪分が増えておいしくなり、お店に出回るようになります。近年は、水揚量が減って高価な魚になっているようです。

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた日本伝統の保存食のひとつで「凍り豆腐」、「しみ豆腐」とも呼ばれます。乾燥させて水分が減ることで栄養が凝縮されます。たんぱく質、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどがたっぷり含まれます。

さつまいもは、秋のイメージですが保存方法が開発されて、一年中売られています。今日は、久しぶりにさつまいもをシチューに使ってあります。鹿児島で生産される食用の品種には、紅さつま、紅あずま、紅はやとなどがあります。