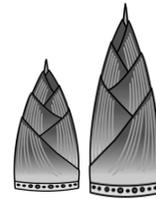


ひとくちメモ 2025年 5月 川内学校給食センター

風薫る5月。新緑に染まる木々や、晴れて澄みわたる空が気持ちよく1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。

朝食をしっかりと食べて登校し、充実した毎日を過ごしましょう。

みそおでん [A: 9日] [B: 12日]

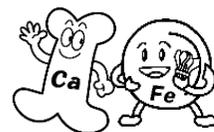


5月に旬を迎える「たけのこ」がたくさん入った「おでん」です。「煮物は、苦手」という人がいるかもしれませんが、煮物は四季折々の食材を使い、素材のうま味を最大限に引き出せるように、出し汁で煮込んで作る和食の定番です。

今回は、「かつお節」で出しを取り、みそ、みりん、ざらめで味付けをした後、しょうがで風味付けをしました。味わって食べてください。

CaFeメニュー

~Ca (カルシウム) や Fe (鉄) が多くとれる献立~



今月はCa(カルシウム)とFe(鉄)アップの献立です!

薩摩川内米ごはん・牛乳・小松菜とあさりのみそ汁・大豆ふりかけ

きびなごのサクサクポテトフライ [A: 13日] [B: 14日]

カルシウムと鉄は、成長期にとっても大切な栄養素の一つです。骨や歯、血液をつくる素になります。日本人には不足しやすく成長期には、必要量が増えるので意識してとることが必要です。この献立では、鉄分が豊富な「あさり」とカルシウムが豊富な「小松菜」・「きびなご」を使用しています。一食の摂取基準に対してカルシウムは1.6倍、鉄分は3倍ほどを摂取することができます。

キンパの具 [A: 15日] [B: 16日]



キンパは、日本の「のり巻き」に似た韓国料理ですが、ごはんは酢飯ではなく、ごま油と塩で味付けしてあります。具材は、ほうれん草のナムルやにんじん、牛肉、たくあんなどが一般的です。給食では、のりで巻くことができませんので、キンパの中に入っている具材を炒めて、ごはんの上にかけて食べてもらうように計画しました。

さつませんだい食育の日



薩摩川内米ごはん・炒り豆腐・かつおみそ

飲むヨーグルト (小中)・乳酸菌飲料 (幼) [A: 19日] [B: 20日]

おかずの「炒り豆腐」と「かつおみそ」は、ごはんに合う和食の組み合わせです。「炒り豆腐」は、豆腐に野菜やきのこを加えて醤油や砂糖で味を付け、水分がなくなるまで炒めたものです。メインとなる「豆腐」は、ヘルシーながら栄養価が高く価格も安定しているため和食でよく使われる食品です。

「かつおみそ」は、かつお漁が盛んな枕崎市や指宿市などで昔から作られてきた料理です。かつおのうま味で、ごはんが進みます。味わって食べてください。

シャキシャキそぼろ丼の具 [A: 27日] [B: 28日]

大根を細切りにして、乾燥させたものが「切り干し大根」です。乾燥させることで、甘みが増し「うま味」と「栄養価」が凝縮します。生の大根に比べ、カルシウムは約20倍に、食物せんいは約15倍にもなります。栄養価の高い食材ですから、給食では煮物やあえ物、炒め物など色々な料理に使用されます。今日は、そぼろ丼の具に入れました。シャキシャキの食感を楽しんでください。



大根を細く切って、外で干したものが切り干し大根です。



鮭のバジルフライ [A: 30日] [B: 29日]



バジルはイタリア料理に欠かせないシソ科のハーブです。さわやかな甘さで独特の香りがあり、ピザやパスタなどの料理に使われます。ほかにも、肉や魚料理の風味付けやジェノベーゼソースなどの香りづけとしても活用されています。また、乾燥させても香りが残るので「ドライハーブ」としても人気があります。今回は、鮭にバジルソースで味を付け、小麦粉とパン粉をまぶして油で揚げました。パン・牛乳・ポークビーンズと一緒に味わいながら食べてください。

クイズ：鮭は、白身魚、赤身魚のどちらでしょうか？

答え：白身魚です。鮭は、赤い色素の「アスタキサンチン」を多く含むオキアミなどをエサとして食べるために身が赤くなっていますが、白身魚の仲間です。

