



ひとくちメモ

下甕学校給食センター



日	曜日	ひとくちメモ
2	月	今月の甕島食材は麦みそ、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、きびなご、カツオです。地産地消のため、いろいろな献立に取り入れて甕島の食材から元気をもらいましょう。
3	火	今日ふりかけをつけました。たくさんの野菜が原料に使われているがたくさん詰まったふりかけです。献立表に中に入っている食材は書いてあります。探してみてください。
4	水	今月4日から10日までは『菌と口の健康週間』で噛んで食べる『カミカミメニュー』を取り入れています。今日はイカやうずらの卵が入っています。よく噛んで食べましょう。
5	木	甕島で獲れた骨ごと食べられるカルシウムたっぷりのきびなごに、うなぎのかば焼き風のタレをかけました。料理酒とみりんのアルコールを煮切って、ごはんに合うあまじょっぱいタレです。
6	金	今日は豆乳を使ったアサリのチャウダーです。牛乳を使わないで作ることで、蒸し暑い6月でもさっぱりとして食べやすいスープにしました。豆乳やアサリのたんぱく質、カルシウム、さらにアサリには亜鉛や鉄分、ビタミンB12も豊富な食材です。
9	月	シャキシャキそぼろ丼は切干大根を刻んで入っています。切干大根に含まれるカルシウムを摂り、よく噛む食材として献立に取り入れました。ご飯に乗せてよく噛んで食べてください。
10	火	サワラは、サバ科の赤身魚です。出世魚と呼ばれサゴシ(サゴチ)、ナギ、サワラと名前が変化します。このサワラを練り梅とマヨネーズで焼きました。
11	水	チリコンカンにはひき肉、豆、トマトを煮込んだメキシコ料理です。今日は辛みをおさえて、粉チーズやスキムミルクを加えてごはんにかけてもおいしい味付けにしました。
12	木	豚みそは、鹿児島県を代表する食材の豚肉、麦味噌合わせ作ります。茶うけみそ味噌のプチプチとした食感と麦味噌でごはんがすすむ郷土料理のひとつです。
13	金	かぼちゃはウリ科の植物で日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられます。ペポかぼちゃの代表的なものに『ズッキーニ』があります。
16	月	今日は甕島で獲ったカツオを漁師さんが角切りにしてくださいました。カツオをかたくすり粉をつけてカリッと揚げ、レモンのさっぱりとしたタレをかけました。
17	火	今日の温食は家常豆腐(ジャーツァントウフ)と読みます。中国四川省の家庭料理です。麻婆豆腐との違いは豆腐ではなく厚揚げを使っていることです。
18	水	ちゃんこ鍋は、相模部屋で力士たちの体を作るためにかせない料理です。昔は、豚肉や牛肉を使用すると手をつく、相撲に負けることで避けていたそうです。
19	木	今日は食育の日です。今日は郷土料理の田舎寿司です。地域や家庭によって味や具材が違います。なまり節が入り、野菜は薄口しょうゆで味付けされています。
20	金	生活研究グループさんが育てて収穫した、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいもを使用したカレーです。育ててくださる方への感謝と甕島で育った野菜から栄養をいただきましょう。
23	月	沖縄慰霊の日にあたる今日は、沖縄の食材や料理を取り入れています。タマナーは沖縄の方言でキャベツのことです。キャベツのチャンプルは豆腐や卵、ツナを入れて炒めました。
24	火	ダイスープは、具材をサイコロ状に角切りにしたコンソメスープです。副菜のチキンのトマト煮は、鶏肉をトマトと一緒に煮ています。トマトにはうま味のグルタミン酸やグアニル酸が含まれている食材です。
25	水	鶏肉とナッツのソテーは、カシューナッツを使用するレシピをアーモンドに変更しました。小さく切ったアーモンドですが、よく噛んで食べてください。
26	木	焼肉丼は、豚バラ肉を焼肉のたれの味付けをして炒めました。お味噌汁は甕島で育った野菜やカラフルでビタミンが豊富な具材です。6月も残りわずか、元気に過ごしてくださいね。
27	金	パスタとスパゲティの違いは、パスタは小麦粉を練った食品全般のことで、スパゲティはその中の種類の1つです。今回の給食では食べやすい短いスパゲティです。
30	月	下甕学校給食センターでは、ハヤシライスにミートボールが入るボリュームのある献立です。フルーツポンチは、パイナップル、黄桃、りんご、豆乳ゼリー、白桃ゼリーが入っています。さっぱりとしたデザートにしました。