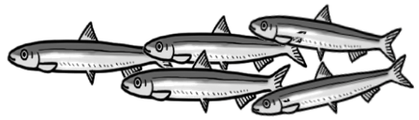
ひとくちメモ

2025年　7月
川内学校給食センター

なす、オクラ、きゅうり、かぼちゃ、にがうり、ピーマン、トマト、とうがんなど、夏に旬を迎える野菜を夏野菜と呼びます。夏野菜は、ビタミン類やカリウムなど夏バテ予防や熱中症対策に効果的な栄養素を多く含んでいます。水分も多く、体の熱を冷ましてくれる効果もあります。7月の給食には夏野菜をふんだんに取り入れました。夏野菜を食べて、暑さを乗り切りましょう。

きびなごフライ【A：2日】【B：3日】



きびなごは、鹿児島県を代表する魚のひとつです。県内各地の海に生息していて、薩摩川内市でも甑島周辺の海を中心に水揚げされています。体に銀色の帯があることから、鹿児島の方言で「帯」という意味の「きびい」と小さい魚のことを指す「ざこ」から「きびなご」と呼ばれるようになったそうです。骨ごと食べられるので、カルシウムもとれます。よくかんで食べましょう。今回は、パン粉にじゃがいもの入った衣をつけています。

七夕献立【A：4日】【B：7日】

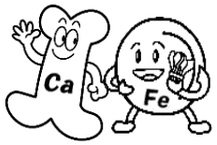
「七夕」は、仕事をせずに遊んでばかりで天の神様に引きはなされた織姫と彦星が、まじめに仕事をする代わりに一年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会える、という中国の伝説にちなんだ行事です。日本では、笹に七夕飾りや願い事を書いた短冊を飾ります。もともとが織姫にちなんで機織りや裁縫の上達を願う行事なので、習い事の上達を願うのに良いとされます。

給食では、星形のパスタ、オクラ、錦糸たまごで天の川をイメージした七夕汁、星の形のコロッケと星の形の七夕ゼリーを七夕献立として取り入れました。

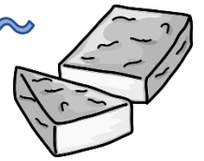
納豆の日：スタミナ納豆【A：10日】【B：11日】

7月10日は、「7」と「10」の語呂合わせで「納豆の日」です。蒸した大豆に納豆菌をつけて、発酵させたものが納豆です。たんぱく質や食物繊維が豊富な大豆を発酵させることで、ビタミンB_2、ビタミンKなどの栄養がさらに増してパワーアップします。「スタミナ納豆」はひきわり納豆に疲労回復効果のある豚肉とにらを加え炒めたスタミナ料理です。納豆の匂いやネバネバが消えて食べやすくなっているので、納豆が苦手な人でもおいしく食べることができます。豆類はたんぱく質やミネラル、食物せんいを多く含む栄養豊かな食品です。家庭でも豆類を取り入れた料理をたくさん食べてください。

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！

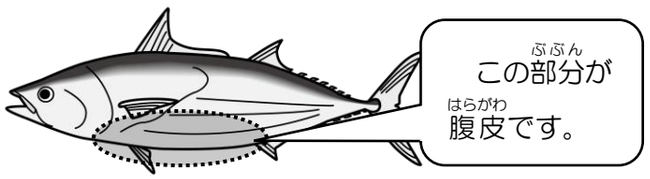
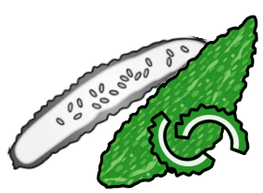


家常豆腐：厚揚げ【A：14日】【B：15日】

今月のCaFeメニューはカルシウムと鉄を多く含む厚揚げを使った料理です。カルシウムが多くとれる食品というと、乳製品や小魚を思いうかべる人は多いと思いますが、色の濃い野菜や海藻、大豆製品もカルシウムを多く含んでいます。「家常豆腐」は「家に常にある食材で作る豆腐料理」という料理名のとおり、使う食材に決まりはなく「麻婆豆腐」よりも甘い味付けで、野菜もたくさん食べられる中国の家庭料理です。

さつませんだい食育の日

薩摩川内米ごはん・かいのこ汁・かつおの腹皮とゴーヤのかばやき【A：16日】【B：17日】

今月は、「薩摩川内米ごはん」と「かいのこ汁」、「腹皮とゴーヤのかばやき風」を組み合わせました。かいのこ汁は、鹿児島でお盆につくられる精進料理で、夏野菜と粒のままの大豆を入れるのが特徴のみそ汁です。「かい」は、「白がゆ」のことで「かゆの添え物」という意味の「かゆの子」が名前の由来とされます。大豆は、たんぱく質の他にも脂質、食物繊維など色々な栄養素を豊富に含んでいるため、貴重なたんぱく源として日本人の食生活を支えてきました。

腹皮は鰹のおなかの部分で、マグロで言うとトロの部分です。脂肪が多く保存がきかなかったことから、鰹を水揚げする地域だけで食べられていましたが、冷凍技術が進んで他の地域でも食べられるようになりました。「ゴーヤ」は沖縄県の呼び方で「ゴーヤー」とも呼ばれ、全国的には「ツルレイシ」「にがうり」、鹿児島では「にがごり」「にがごい」などと呼ばれます。苦みが苦手な人もいると思いますが、苦み成分のモモルデシンが食欲を増し、胃腸を守り夏バテ対策や疲労回復に効果があるとされ、夏に欠かせない野菜の一つです。今回はゴーヤと揚げた腹皮をかば焼きのたれで味付けしました。