



ひとくちメモ

2025年 9月

川内学校給食センター

2学期の学校給食スタート【A：1日 B：1日】

長い夏休みが終わり、2学期の学校給食がスタートしました。夏休み中も、1日3回、いろいろな料理を組み合わせさせて食べていましたか？食事内容が偏ってしまっていた人もいるのではないのでしょうか。

今日から始まる学校給食は、栄養バランスが整った献立を、毎日お届けします。夏の疲れを回復させるビタミン類もたっぷりと含まれていますので、しっかり食べて、2学期を元気にすごしましょう。



冬瓜のそぼろ煮【A：4日 B：5日】

冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏に収穫する野菜です。皮が固いので、丸のまま涼しいところに置いていたら、冬まで保存することができることから、この漢字で書くようになったといわれています。原産地はインドですが、日本でも平安時代の書物に出てくるほど昔から食べられてきた野菜です。冬瓜は大きく育つ野菜で、大きなものは1才の子どもと同じくらいの重さで10キログラムになるものもあります。

豆乳クリーム大福【A：10日 B：11日】

豆乳クリーム大福は、大福の中にホイップしたバニラ風味の豆乳クリームが入ったデザートです。半解凍で食べるとバニラアイスのようで、とけてから食べるとクリーム大福のような感覚で食べることができます。初めて登場するデザートです。楽しみにしててください。



さつませんだい食育の日



薩摩川内米ごはん・牛乳・秋のさつま汁・

きびなごのサクサクあげ・大豆ふりかけ【A：19日 B：22日】

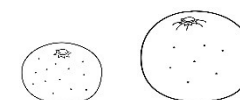
「さつませんだい食育の日」は、地場産物や鹿児島県の郷土料理を組み合わせた献立を食べることで、地域の産物や食文化について理解してもらうための取組です。

今日の給食には、薩摩川内市内で栽培された「薩摩川内米」や薩摩川内市の魚「きびなご」、市内で製造・加工された「牛乳」「あげ豆腐」「米みそ」「麦みそ」を使用しています。

また、秋に美味しいさつま芋を加えて、郷土料理の「さつま汁」を作ります。薩摩川内市では、多くの地場産物が収穫されたり生産されたりしていることを知っていますか？みなさんの学校や家の周りではどのようなものが栽培されたり製造されたりしているかを考えながら食べてみましょう。



オレンジミックス【A：22日 B：19日】



オレンジミックスには、うんしゅうみかん・甘夏・みかんゼリー・ナタデココが入っています。うんしゅうみかんの原産地は、鹿児島県長島町で、英語では「サツママンダリンオレンジ」と呼びます。みかんは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、皮ふや血管の老化を防いだり、ストレスをやわらげたり、紫外線による活性酸素を抑えるはたらきがあります。

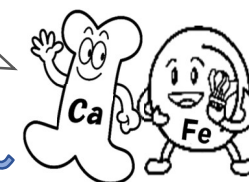
酸辣湯（サンラータン）・回鍋肉（ホイコーロー）【A：24日 B：25日】

今日は、中国で良く食べられている料理を組み合わせています。酸辣湯（サンラータン）は、中国のスープ料理で、酢の酸味と唐辛子やこしょうなどの辛味をきかせ、卵を加えた料理です。回鍋肉（ホイコーロー）は、豚肉とキャベツなどの野菜を甜面醬（テンメンジャン）という甘めのみそで炒めた料理です。

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！



あさりと小松菜のみそ汁・さばカレーぎょうざ【A：26日 B：29日】

CaFeメニューとは、成長期みなさんに不足しがちなカルシウム（Ca）や鉄（Fe）が多くとれるメニューを食べることで、カルシウムや鉄を多く含む食品や料理を知ってもらうための取組です。

今日は、カルシウムを多く含む「油あげ」「小松菜」「さばカレーぎょうざ」、鉄を多く含む「あさり」を組み合わせました。

「さばカレーぎょうざ」は、見た目は普通のあげぎょうざですが、中にカレー風味のさばが入っています。このさばは、今まで加工する時に捨てていた部分を有効活用し、ぎょうざに混ぜてあります。フードロス対策につながる「サステナブルなぎょうざ」です。骨も一緒にくだいてあるので、カルシウムを多く含んでいます。