

ひとくちメモ

2025年11月

川内学校給食センター

実りの秋です。さつまいもやりんご、みかんなど秋の味覚を取り入れました。

スイートポテト【A：5日】【B：6日】

「スイートポテト」は、さつまいもの代表的な洋菓子で、さつまいもに、バターや牛乳、卵を加えて作りますが、学校給食では、乳製品や卵を使用していないものを選んでいいます。さつまいもは、ここ数年、「サツマイモ基腐病」というカビの一種が鹿児島県でも広がって、作物ができず、農家の方々も苦勞されていましたが、県内全域で対策を行い、徐々に回復してきているようです。今回のスイートポテトは、県内産のさつまいもを使用しています。

こめこ 米粉のりんごタルト【A：11日】【B：12日】

「米粉のりんごタルト」は、スイートポテトと同様に乳製品や卵を使用せず作られています。タルト生地に米粉を使用し、りんごの果肉入りのジャムをのせてあります。りんごも今が旬です。「りんごが赤くなると医者が青くなる」という日本のことわざがあるように、昔から、りんごは健康によい食べものとして考えられてきました。旬の食材を味わってください。

CaFeメニュー
～Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる献立～

あさりの鉄分たっぷりカレー【A：7日】【B：10日】

鉄分を多く含む「あさり」と緑黄色野菜の中でも鉄分の多い「ほうれん草」をカレーに入れました。貝特有の臭いを消すために白ワインやんにく、しょうがを加えて作ります。今回の一食分で一日分の鉄分をとることができます。

鉄分は成長期に欠かせない大事な栄養素のひとつなので、意識して食べることが大切です。鉄分はビタミンCといっしょにとると、より吸収率が高まります。吸収を助けてくれる栄養素のビタミンCやクエン酸、たんぱく質と一緒にバランスよく食べることが大切です。

スティックとんかつ・マイティソース【A：14日】【B：13日】

パンにとんかつをはさんで食べましょう。とんかつは、コッペパン型のパンにはさんで食べやすいように細長いスティック状に加工してあります。トマトケチャップとウスターソースをミックスして、隠し味にマスタードを少し加えてあるマイティソースで食べてください。給食でよくでるマイティソースですが、どんな料理にでも合うという意味の「オールマイティ」からきているようです。

さつまсенだい食育の白

さつまсенだいまい 薩摩川内米ごはん・芋煮汁・かつお腹皮の甘みそがらめ・みかん

【A：17日】【B：18日】

今月の「さつまсенだい食育の白」の献立は、薩摩川内市で育てられたお米を炊いた、「薩摩川内米ごはん」と「芋煮汁」、「かつお腹皮の甘みそがらめ」、「みかん」です。「芋煮」は、山形県で里芋の収穫時期になる秋から冬にかけてよく食べられている郷土料理です。しょうゆ味の「芋煮」を給食用の汁物にアレンジして取り入れました。かつおの腹皮の甘みそがらめは、かつおの腹皮を揚げたものに、甘いみそだれをからめました。腹皮は、かつおのお腹の部分です。マグロで言うならトロの部位で、一番脂ののったおいしいところになります。みかんは、冬にかけてよく食べられる果物で、ビタミンCをたっぷり含んでいます。ビタミンCは、感染症を予防する効果がありますので、家庭でも食べてほしい果物です。今回は、県内産のみかんです。

和食の白(11月24日)メニュー

【A：19日】【B：20日】

11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されて、今年で12年になります。だしは食材のうま味を引き出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしをきかせると、薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。そこで今回は、だしを使った献立を組み合わせました。今回は、小松菜と厚揚げのみそ汁に「煮干し」、揚げさばのおろしかけのおろしだれに「かつお節」を使っています。家庭でもいろいろな料理にだしを組み合わせてみましょう。