



# ひとくちメモ 2026年 1月

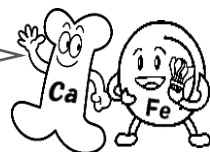
## 川内学校給食センター



### CaFeメニュー

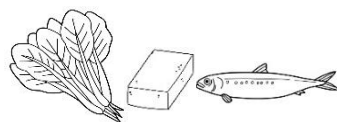
～Ca (カルシウム) やFe (鉄) が多くとれる献立～

今月はCa(カルシウム)アップの献立です！



小松菜と厚揚げのみそ汁・いわしのみぞれ煮 [A: 15日 B: 14日]

CaFeメニューとは、成長期のみなさんの食事で不足しがちな「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。今回は、カルシウムを多く含む食品の「小松菜」「あつあげ」「いわし」を組み合わせた献立です。また、「いわし」やみそ汁に入っている「きくらげ」に多く含まれているビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を高め、「小松菜」に多く含まれているビタミンKは、カルシウムが骨になるのを助けます。



もずくのつるるんいため [A: 19日 B: 16日]

もずくや春雨と一緒に、野菜やかつおフレークなどを炒めた料理です。少しとろみがついてツルっとした口あたりなので、この名前を付けました。「もずく」のぬめりは水溶性の食物せんいで、胃腸の働きを改善したり、病気を予防したりする働きがあります。

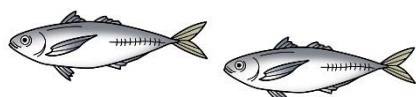
給食で使う「もずく」は、沖縄県で収穫されたものです。沖縄県のもずく生産量は、全国1位で、全国生産量の99.6%にもなります。



ビーフ大根カレー [A: 21日 B: 20日]

みなさんの家のカレーには何が入っていますか。今回は、牛肉と冬の寒さで甘く育った大根と一緒に煮こんで、おいしいカレーに仕上げました。牛肉の赤身の部分には、鉄分が多く含まれています。牛肉に含まれる鉄は「ヘム鉄」と呼ばれ、吸収率が高いのが特徴です。植物性の鉄と比べると約7倍もの吸収率があるそうです。

あじフライ [A: 22日 B: 23日]



「あじ」という名前は、「味が良い魚」という意味で付けられたそうです。

※ あじフライにはヒレや骨があります。よくかんで食べましょう。※

## かごしま 鹿児島をまるごと味わう学校給食 [26日～30日]

鹿児島県では、26日～30日に『鹿児島をまるごと味わう学校給食』を実施しています。地場産物を活用した料理や郷土料理を通し、地域の特産物や郷土料理、産業への関心を持ち、感謝の心や健康に良い食生活のあり方を身につけてほしいという願いがこめられています。この期間中は、薩摩川内市内や県内で生産された食品や郷土料理が出ます。生産者のことや郷土料理の由来などについて考えながらいただきます。

薩摩川内米ごはん・豚みそ・かるかん [A: 27日 B: 26日]

薩摩川内市の水や空気の中で大切に育てられた薩摩川内米ごはんと奄美地方で昔から食べられてきた郷土料理の「ぶたみそ」、郷土菓子の「かるかん」を組み合わせました。

「ぶたみそ」は、大豆や米こうじの粒が残った状態の「つぶみそ」を使うのが特徴です。給食では、豚肉やニラ・ひよこ豆を入れて作ります。豚肉に多く含まれているビタミンB1とニラのアリシンという栄養素が結びついて、疲労の回復を助けてくれます。

「かるかん」は、自然薯と米粉と砂糖だけで作られる素朴な薩摩伝統の郷土菓子です。薩摩藩11代藩主の島津斉彬が明石出身の菓子職人と一緒に考案したと言われています。

とり肉のねぎ塩レモンだれ (薩摩川内市内産深ねぎ入り) [A: 29日 B: 28日]

今回、給食で使用する深ねぎは、地元の農産物を子どもたちに食べてもらおうという取組で、薩摩川内市から無償提供していただきました。地元で生産された深ねぎを使用して「ねぎ塩レモンだれ」を作ります。鹿児島県内産のとり肉を油で揚げ、たれをからめます。感謝の気持ちを持っていただきます。



鶏飯・きびなごのサクサク揚げ・ねったぼ [A: 2月2日 B: 30日]

「鶏飯」は、奄美地方の郷土料理です。江戸時代に薩摩から来た役人をもてなす料理として作られたのが始まりとされています。当時は炊き込みご飯でしたが、昭和になり、鶏のスープをかける現在の食べ方になったそうです。

「きびなご」は、薩摩川内市の魚として定められています。全国で水揚げされる量の約20%が甑島で水揚げされているようです。丸ごと食べることができるようにサクサクの衣をつけてカリッと揚げられています。骨ごとよくかんで食べることで、成長期のみなさんにとって大切な栄養素であるカルシウムをたくさんとることができます。

「ねったぼ」は、薩摩川内市の食品加工会社で作られています。

※ きびなごには骨があります。よくかんで食べましょう。※