



# ひとくちメモ

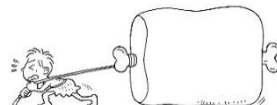
2026年 2月  
川内学校給食センター

せつぶん  
節分メニュー [A:4日 B:3日]



節分には季節を分けるという意味があり、もともとは季節がかわる節目の日である立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし近年では、立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。災いや病気を鬼に見立てて「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしたり、ひいらぎの枝に鰯の頭を刺して門や軒下に立て、邪気を追い払い福を呼び込む伝統行事です。給食では、鰯のかば焼きや節分豆で、みなさんの健やかな成長と健康を願います。

てつく  
手作りからあげ [A:6日 B:5日]

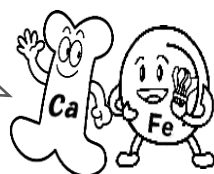


川内学校給食センターでは、一年の間にさまざまな献立を実施しています。中でも「手作りからあげ」は、中学3年生を対象としたリクエスト給食に毎年上がってくるほどの人気メニューです。小学生は一人50g、中学生は一人70gのとり肉に下味を付け、かたくり粉をまぶしてカラリと揚げています。使用するとり肉は全部で約350kgにもなります。全て鹿児島県内産のとり肉です。みなさんが喜んで食べている様子を想像しながら一生懸命作ります。味わって食べてください。

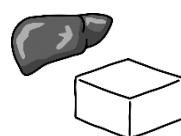
## CaFeメニュー

～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!



とうふのくず汁・レバーのガーリック風味 [A:10日 B:9日]



今月のCaFeメニューは豆腐と、とりレバーを主な材料として使用する献立です。レバーに鉄分が多いことは、今までも紹介していますので、今回は豆腐に含まれているカルシウムについてお知らせします。大豆を使って作る豆腐や生揚げは乳製品と肩を並べるほど多くのカルシウムを含み、吸収率も高い食品です。木綿豆腐一丁に含まれるカルシウムの量は牛乳300cc分と同じくらいです。豆腐は、給食でもよく使用しますが、家庭でもたくさん食べてください。

メロンパン [A:16日 B:17日]



メロンパンは、リクエスト給食で毎年人気のあるメニューですが、今年も全体の2位に上がってきました。メロンパンは、専門店が移動販売車で販売するなど世間でも人気のあるパンです。コッペパンよりカロリーが高いため、サイズはいつもより小さくなっています。

# さつまさんだい食育の日



さつまさんだいまい  
薩摩川内米ごはん・鶏肉と大根のみそ煮・しらす干しと小松菜の煮びたし  
さつまいもチップス [A:17日 B:16日]

平成17年6月に制定された食育基本法にちなんで、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。川内学校給食センターでも月に一回、「薩摩川内食育の日」を設け、和食を中心として地場産物を使用した献立や郷土料理などを計画しひとくちメモで紹介しています。

今回の献立も米は薩摩川内市内産、とり肉やしらす干しは、鹿児島県内産のものです。さつまいもチップスは、愛知県の工場で作られたものですが、原料のさつまいもは鹿児島県や宮崎県で栽培されたものを使用しています。感謝していただきます。

メープルジャム [A:20日 B:24日]

カナダ国旗

(別名:メープル旗)



カナダ産のメープルシュガーが約5%入ったジャムです。メープルシュガーは、サトウカエデの樹液を原料としています。ホットケーキにかけてよく食べている「メープルシロップ」も原料は同じです。カナダは、メープルシロップの生産量が世界第一位で80%ほどを占めています。カナダの国旗は、「メープル旗」とも呼ばれ、国旗の中央には「サトウカエデの葉」が大きく描かれています。

スタミナ納豆 [A:26日 B:25日]



スタミナ納豆は、納豆が苦手な人でもおいしく食べられるようにと鳥取県の学校給食で30年ほど前に考えられ、その後全国に広まったメニューです。

川内学校給食センターでは、今から15年ほど前にオリジナルの味付けで現在に近いものを献立に取り入れたことが始まりです。今では、大人気の献立になっています。

ひなまつり: ちらしずし・ひなあられ [A:3月2日 B:2月27日]

3月3日は「ひなまつり」です。現在は女の子の健やかな成長と幸せを願う日とされていますが、昔は「上巳の節句」といわれ、体調をくずしやすい季節の節目に厄払いをして、みんなの健康を祈る行事でした。給食では、ちらしずしやひなあられで、みなさんの健やかな成長と健康を願います。

