ひとくちメモ

2026年3月
川内学校給食センター

豚キムチ【A：6日】【B：3日】

「豚キムチ」は、名前の通り、豚肉と白菜のキムチ漬けを炒めた料理です。韓国の伝統料理「デジポックン（豚肉炒め）」がベースとなり、日本でアレンジされた料理ですが、豚肉のビタミンB_1とキムチの乳酸菌・発酵パワーが組み合わさったスタミナ料理として日本でも定着しました。豚肉のビタミンB_1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果的な栄養素です。給食でもリクエスト給食に挙げられる人気メニューです。

揚げさばの塩こうじだれ【A：4日】【B：5日】

揚げたさばに「塩こうじ」を使ったたれを組み合わせました。塩こうじは、米こうじに塩と水を加えて発酵・熟成させた日本の伝統的な万能調味料ですが、健康志向が高まり、最近になって注目を浴びています。現在は、液体タイプも出ているのでいろいろな料理に使いやすくなってきています。塩こうじを使うと食材のうま味を引き出したり、やわらかくするなどの効果があります。

中学校卒業お祝いメニュー【A：10日】【B：9日】
＜赤飯・紅白はんぺんのすまし汁・鶏肉の野菜がらめ・米粉の豆乳プリンタルト＞

中学3年生（義務教育学校は9年生）は、今月が最後の給食になります。今回は、和食でお祝いをしたいと思います。そこで、「赤飯」と「紅白のはんぺんを入れたすまし汁」、「揚げた鶏肉を野菜の入った甘辛いたれでからめたもの」を組み合わせました。赤飯は、昔からお祝いの席などで食べられていました。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。最近では家庭でもなかなか食べる機会が少なくなってきていると思いますが、日本の伝統的な料理を味わってほしいと願いをこめました。

デザートは、リクエスト給食にも入っていた「米粉の豆乳プリンタルト」です。川内北中学校は9日、他の中学校と東郷学園（前期・後期）は、A・B共に10日、幼稚園が17日、小学校はA・B共に23日にお祝いデザートとして出します。

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)アップの献立です！

磯いため【A：12日】【B：11日】

今回の『CaFeメニュー』は、煮干しを使った炒めものです。みなさんもよく知っていると思いますが、煮干しはカルシウムを多く含む食品です。みそ汁のだしなどに使用されますが、煮干し自体を食べる機会は、少ないのではないでしょうか。今回は、ひじきやかつお節と一緒に甘辛い佃煮風の味付けにしてあります。ごはんと一緒によくかんで食べてください。

さつませんだい食育の日

薩摩川内米ごはん・豚骨風煮・れんこんの梅風味和え
【A：18日】【B：17日】

今月の「さつませんだい食育の日」の献立は、薩摩川内市で育てられたお米を炊いたごはんと鹿児島県の代表的な郷土料理の豚骨を給食風にアレンジした「豚骨風煮」、酸味のきいた梅ドレッシングと赤じそをれんこんにからめた「れんこんの梅風味和え」です。「豚骨風煮」は本来、骨つきの豚肉をみそ味で煮込んだ料理です。給食では、骨つきの肉が提供できないので、角切りの豚肉を焼酎や黒砂糖、麦みそで煮込んであります。今回、梅の名所である東郷の藤川天神にちなんで梅風味和えを取り入れました。学問の神様と言われる菅原道真にゆかりのある神社で、龍の形に似た「臥龍梅」は国の天然記念物に指定されています。地元の名所にも興味を持っていろいろ調べてみてください。

ハンバーグレモンマヨソース【A：19日】【B：23日】

今回のハンバーグのソースは、マヨネーズに生のレモンの皮と果汁を加えたものです。

揚げパン【A・B共に：24日】

今年度、最後の給食です。昨年度、好評だった「揚げパン」をお届けします。揚げパンは、パン屋さんで焼いてもらったコッペパンを給食センターで揚げて、きなこをまぶすなど手間がかかるため、食数の少ないこの日にしか出せない料理です。しっかりと味わって食べてください。