



# ひとくちメモ



2026年4月  
川内学校給食センター



今年度も、成長期のみなさんに特に意識してとってほしい「Ca(カルシウム)」や「Fe(鉄)」を多く含む料理を、それぞれの元素記号を合わせて『CaFeメニュー』と題し、毎月の献立に取り入れていきます。

みんなで協力して準備にとりかかり、楽しい給食時間を過ごしましょう。苦手なものも、食べてみるとおいしいと感じられるかもしれません。少しずつチャレンジしてみましょう。



## さつまぜんだいまい 薩摩川内米ごはん【A:9日】【B:8日】から

薩摩川内米ごはんは、薩摩川内市の豊かな環境で大切に育てられた米を炊いています。月に4回程度、実施する予定です。

## むぎ 麦ごはん【A:13日】【B:10日】から

学校給食では、ごはんは大麦を混ぜています。大麦には食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整え生活習慣病を予防する働きがあります。江戸幕府を開いた徳川家康は毎日麦ごはんを食べていたおかげで、平均寿命が37歳だった時代に75歳まで長生きをしたと言われています。

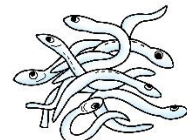
ごはんやパンなどの主食はエネルギーのもとになる食品です。成長期のみなさんには、日々の生活だけでなく体が大きくなるためにも多くのエネルギーが必要です。残さず、毎日しっかり食べましょう。

## しょくいく ひ さつまぜんだいまい 食育の日



毎月19日の「食育の日」に合わせ、鹿児島県の郷土料理や地場産物を取り入れた『さつまぜんだいまい食育の日』を実施します。毎月19日か、その前後に実施する予定です。

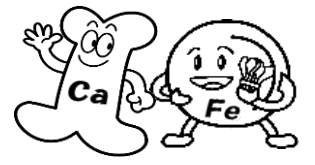
## ちやい さかな お茶入り魚 そぼろ【A:21日】【B:20日】



シラス干しはカタクチイワシやマイワシの稚魚をゆでて、軽く乾燥させたもので、春と秋の年2回、旬のものが出回ります。薩摩川内市や、日置市など県内各地で生産されています。今回はシラス干し、カツオの2種類の魚と、粗茶生産量日本一の鹿児島県内産のお茶の葉を入れたそぼろです。ごはんと一緒に食べましょう。

## CaFeメニュー

~Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる一品~



今年度も、成長期のみなさんに特に意識してとってほしい「Ca(カルシウム)」や「Fe(鉄)」を多く含む料理を、それぞれの元素記号を合わせて『CaFeメニュー』と題し、毎月の献立に取り入れていきます。

### レバーのオーロラソース【A:24日】【B:27日】

今月はFe(鉄)アップの一品です!

鉄は全身に酸素を運び、免疫力を維持する働きがあります。今月は鉄を多く含む食品のひとつとして、レバーを紹介いたします。レバーには、皮膚や内臓の粘膜を丈夫にし免疫力を強化するビタミンAが多く含まれていて、免疫力を維持する鉄との相乗効果で、免疫力を高めてくれます。今回は、鶏レバーの竜田揚げにケチャップと卵を使っていないマヨネーズを混ぜて作った「オーロラソース」で味付けします。この一皿で【小学校は4.2mg】、【中学校は5.3mg】の鉄をとることができます。

### 学校給食摂取基準(鉄)【小学校:3.0mg】【中学校:4.5mg】

## たけのごはん・きびなごのサクサク揚げ・かしわもち【A:30日】【B:28日】

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」とも言われ、こどもたちが元気に育ったことをお祝いする日です。今回は少し早いですが、こどもの日メニューをお届けします。

たけのこは春に収穫の時期を迎えます。生命力が強く、成長も早いことから「すくすくと健やかに育ててほしい」という願いを込めて、こどもの日に食べられている食材の一つです。今回は鶏肉や油揚げと一緒にごはんに炊き込みました。

かしわもちは、小豆あん入りの餅を柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が育ってから古い葉が落ちることから「家が途切れない」縁起物として江戸時代から食べられてきました。柏の葉は香りづけのために付いているため、外して餅だけ食べてください。

きびなごは薩摩川内市の魚として定められていて、全国で水揚げされる量の約20%が甌島近海で獲られていると言われています。今回は天玉を衣にしたサクサク揚げです。骨がありますが丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。

