



ひとくちメモ



2026年5月
川内学校給食センター

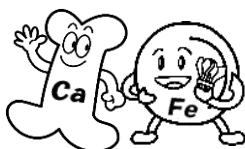
アスパラガスサラダ【A:8日】【B:11日】



アスパラガスは、4月下旬から6月にかけて、たくさん収穫される野菜で、成長速度が非常に早く、旬の時期には1日で10~20センチメートルも伸びるそうです。

アスパラガスは、うま味成分の「アスパラギン酸」を多く含んでいるので、甘味とうま味を感じることができます。また、アスパラギン酸は、疲れの回復やスタミナを増強するはたらきがあります。アスパラガスサラダを食べて、連休の疲れがとれるといいですね。

カフェ CaFeメニュー ~Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる一品~



今月はCa(カルシウム)
アップの一品です!

高野豆腐の肉みそかけ【A:11日】【B:8日】

今月のCaFeメニューは、カルシウムをたくさんとることができる高野豆腐を使用しています。高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせて乾燥させる過程で水分が抜け、栄養素がギュッと凝縮されるため、少量でも効率的にカルシウムを補給できる食品です。木綿豆腐の約7倍ものカルシウムを含む高野豆腐に衣をつけて油で揚げ、豚肉や大豆、野菜、みそを炒めて作った肉みそをからめました。

今日の給食で、【小学校:546mg】【中学校:575mg】のカルシウムをとることができます。

学校給食摂取基準(カルシウム)【小学校:350mg】【中学校:450mg】

キャロットピラフ【A:15日】【B:14日】



「キャロット」とは「にんじん」のことです。今日のキャロットピラフは、みじん切りのにんじんをとり肉や他の野菜と一緒にたきこみました。うすいオレンジ色のごはんですが、これは、にんじんに含まれている「βカロテン」という色素によるものです。β-カロテンは、体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。また、抗酸化作用が強いので、肌の老化防止にも役立ちます。βカロテンは油に溶けやすい栄養素なので、油で調理すると効率よく摂取できます。家庭でも、油を使って調理したり、マヨネーズやドレッシングと一緒にとるとよいでしょう。

さつませんだい食育の日



さつませんだいまい 薩摩川内米ごはん・さつま揚げと大根のみそ煮・ きびなごのかりかり揚げ【A:19日】【B:18日】



川内学校給食センターでは、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『さつませんだい食育の日』を実施しています。今月は、薩摩川内米やさつま揚げ、きびなごを組み合わせました。

「さつま揚げ」は、鹿児島から全国に広まった郷土料理です。「さつま揚げ」の由来は、江戸時代に琉球(沖縄)から伝わった「チキアギ」という魚のすり身を揚げた料理が、薩摩藩(鹿児島)で「つけあげ」として定着し、それが全国に広まる過程で薩摩から伝わってきた揚げ物という意味を込めて「さつま揚げ」と呼ばれるようになった説が有力です。今回は、大根と一緒に煮込みました。

「きびなご」は、体に銀色の帯状のもようがあるのが特徴で、鹿児島県南部の方言で「帯」を意味する「きび」と「小魚」を意味する「なご」が名前の由来と言われています。きびなごは、骨ごと食べること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。



ほうれん草のソテー【A:22日】【B:25日】

ほうれん草は、鉄を多く含む野菜です。鉄は、酸素を全身に運び、貧血を予防します。ほうれん草は鉄の吸収を助けるビタミンCも多く含んでいるので、成長期のみなさんにはたくさん食べて欲しい食品です。

ほうれん草の根元が赤くなっているのを見たことがありますか?この赤い部分には、骨の形成にかかわる栄養素で、健康を維持するのに欠かせない「マンガン」というミネラルが豊富に含まれています。また、この赤みが強いほど甘みも強いそうです。今度、家庭で生のほうれん草を料理する時には、根元もよく洗ってからゆでて食べてみてください。

こんにやくサラダ【A:29日】【B:28日】



5月29日は語呂合わせで「こん(5)にゃ(2)く(9)」の日です。5月は、こんにやくの原料のこんにやく芋を植える時期であることと、こんにやくの効用を知り、健康に過ごしてほしいという願いが込められているそうです。

こんにやくは、グルコマンナンという食物繊維を含みます。グルコマンナンは、消化されずに腸まで届くため腸の働きが活発になり、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し体外へ排出してくれます。煮物で食べることが多いこんにやくですが、今日は野菜と一緒にサラダに調理してお届けします。よくかんで食べましょう。