

ひとくちメモ

2026年 7月
川内学校給食センター

さら
血うどん【A:1日】【B:2日】

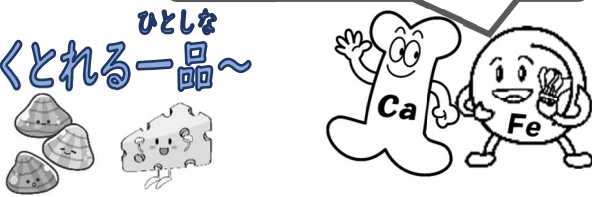


食器からこぼれないように、
少しくずして入れましょう。

「血うどん」は、全国的に知られる長崎名物のめん料理です。明治32年、長崎の中華料理店の店主が「汁なしちゃんぽん」として作ったもので、お椀や 井 などの深い器に入れるのが常識だった当時、血で出されたことで驚かれたことから名前がついたそうです。パリパリの細めに五目あんをかけて食べる血うどんは、具材が豊富で子どもたちが好きなめん料理ということで、献立に取り入れられました。

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~

ブイヤベース【A:3日】【B:6日】

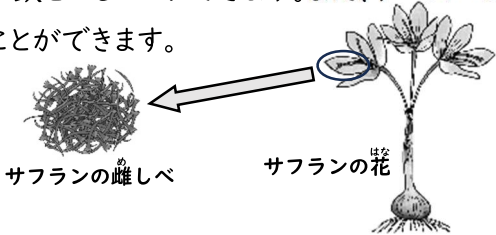


今月はFe(鉄)アップの一品です!

ブイヤベースは、南フランスのプロヴァンス地方を代表する郷土料理です。マルセイユの漁師料理が起源とされているようです。地中海で獲れた新鮮な魚介類と、香味野菜を煮込んで作るシンプルな料理で、家庭ごとにレシピがあるともいわれています。特徴的なのが、サフランという香辛料を使うことです。サフランは、「サフラン」という花の雌しべの部分を乾燥させたもので100gを得るのに3万個の花が必要とされ、世界で最も高価な香辛料とされています。

今回は、魚介類として「あさり」と「えび」を使用しています。「あさり」は、鉄分が豊富な食材なので、この一品で【小学校は5.0 mg】【中学校は6.3 mg】の鉄をとることができます。また、チーズパンと組み合わせることでカルシウムもこの一食で十分に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】



たなばた
七夕メニュー【A:6日】【B:3日】



ごせつ句の一つ七夕は、星まつりともよばれます。旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦に移ってからは、新暦の7月7日と旧暦の7月である8月7日に行われるところがあります。今回は、天の川をイメージして星の形のオクラのすまし汁と星形のクロquette、七夕ゼリーを組み合わせました。

ごはんは、広島県の代表的な青菜である広島菜を混ぜ込んで、あっさりさわやかな組み合わせにしました。

えだまめ
枝豆ポタージュ【A:9日】【B:10日】



枝豆は、大豆を若いうちに収穫して未熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、たんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。夏に不足しやすいビタミンB1やB2も多いので、夏バテ防止におすすめの食材です。

なっとう
スタミナ納豆【A:10日】【B:9日】



7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えた日本の伝統的な発酵食品です。大豆を加工したもので、大豆と同じたんぱく質や食物繊維が多く含まれています。発酵しているため、独特の風味や食感がありますが、ビタミンB2やビタミンKなどが増えてパワーアップしています。納豆を主役にした「スタミナ納豆」は、ひきわり納豆を豚肉やにらと一緒に炒め、コチュジャンやタバスコなどで味付けしてあるので、おいやネバネバが少なくなっています。苦手な人も食べやすくなっているので、チャレンジしてみてください。

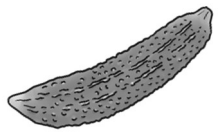
とうがん
冬瓜のポトフ【A:13日】【B:14日】



「冬の瓜」と書いて、「とうがん」と読みます。冬という字を使いますが、実は夏の野菜です。皮がかたく、丸のまま保存すれば冬まで日持ちすることから、「冬瓜」という名前がつけました。冬瓜は、かぼちゃやすいかと同じウリの仲間です。丸いものや、だ円形のものがあり、重さも2~3kgのものから20kgくらいのもまでたくさんの品種があります。中の身は、生のときは白い色ですが、煮ると透き通ったようになります。味や香りがほとんどないので、だしをきかせたスープや煮物、あんかけ、蒸し料理にして食べる人が多いです。栄養素は、ビタミンB1、B2、Cなども含んでいますが、水分を多く含んでいるので、暑さでほてった体の熱を冷やしてくれるとされ、昔から暑気払いの食べものとして食べられてきました。今回、ポトフに使用しました。

しょくいく ひ さつませんたい食育の日

じる
かいのこ汁・ゴーヤと豚肉の甘辛揚げ【A:16日】【B:15日】



今月の『さつませんたい食育の日』は、「薩摩川内米ごはん」に「かいのこ汁」、「ゴーヤと豚肉の甘辛揚げ」を組み合わせました。「かいのこ汁」は、鹿児島のお盆に出される精進料理の一つです。「かい」が「白がゆ」のことで「かゆの添え物」という意味の「かゆの子」が名前の由来です。

「ゴーヤと豚肉の甘辛揚げ」は、ゴーヤと揚げた豚肉を甘辛いタレでからめたものです。ゴーヤは、「にがうり」とも呼ばれ、苦みがありますが、ビタミンCがたっぷりです。油を使った料理にすると苦みが和らぎ食べやすくなります。ぜひ一口でも食べてみてください。