



ひとくちメモ



2026年 9 月
川内学校給食センター

2学期の学校給食スタート【A:1日】【B:1日】

9月1日は「防災の日」です。熊本地震は皆さんも驚いたことでしょう。当たり前前に給食が食べられることに感謝し、防災について改めて確認する機会にしましょう。

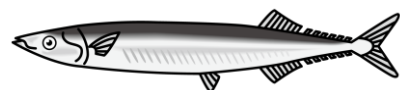
休み明けは、朝なかなか起きられない、体がだるい、勉強に集中できないなど、なんとなく、調子が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。給食センターでは、みなさんの健やかな成長と健康のために、2学期も安全でおいしい給食を目指していきます。苦手なものにも、少しずつチャレンジしてみましょう。食べていくうちにおいしいと感じられるかもしれません。食べる時間をゆっくりととるために、みんなで協力して準備をしましょう。



かみなり汁・さんまのみぞれ煮【A:3日】【B:2日】

「かみなり汁」は、水気を切った豆腐をくずしながらごま油で炒めて作る具だくさんの汁です。炒めるときに「雷」のようなバリバリとした音がすることからこの名前があります。関東地方を中心に日本各地で作られています。今回は、みそ味で仕上げました。

秋の味覚「さんま」をはじめ「青魚」と呼ばれる魚類には、健康に良い成分が含まれています。特に必須脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった脂質は脳や血液を健康に保つ働きがあるとされます。魚の頭や皮、骨に多く含まれています。今回の「さんまのみぞれ煮」は、骨ごと食べられるように加工してありますので、カルシウムだけでなく必須脂肪酸もとることができます。残さず食べましょう。



タコライス風そぼろ【A:7日】【B:4日】

「タコライス」はメキシコ料理の「タコス」の具材をご飯の上にのせた料理で、1980年ごろ沖縄県で考案され、暑い季節でも食が進む、人気の料理です。本来は、ピリ辛の肉そぼろとトマトやレタスなどの生野菜やチーズをご飯と混ぜながら食べる料理ですが、給食では肉そぼろと野菜を一緒に炒め、チーズを省きました。ご飯によく混ぜて食べましょう。



さつまсенだいで食育の日

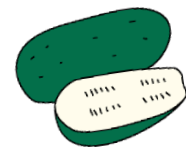


さつまセンダイまい 薩摩川内米ごはん・冬瓜のうま煮・豚みそ【A:15日】【B:14日】

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『さつまセンダイ食育の日』を実施しています。今月は「薩摩川内米」「冬瓜のうま煮」「豚みそ」です。

「冬瓜」は鹿児島では「つが」や「しぶり」と呼ばれ、夏場にだいこんの代わりとして汁物や煮物に利用され、親しまれてきた野菜です。

「豚みそ」は農作業に出る時の昼食のおかずや、食欲の落ちる夏場に少しでも食がすすむように常備菜として各家庭で作られてきました。学校給食の「豚みそ」は奄美諸島の「豚みそ」がベースになっています。



あき みかくじる じゅうごや 秋の味覚汁・十五夜ゼリー【A:17日】【B:16日】

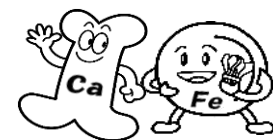
「秋の味覚汁」は「さといも」「くり」「しめじ」「なめこ」など、秋に旬を迎える食材を使ったみそ汁です。「くり」は約5500年前の縄文時代の遺跡から栗の栽培が行われていた形跡が見つかったことから稲作が本格化する前は日本人にとって重要なエネルギー源であったと考えられています。

「十五夜」は別名「中秋の名月」とも言い、太陰太陽暦という明治5年まで日本で使われていた暦の8月15日の月を言います。月をながめるだけでなく、秋の収穫に感謝する行事でもあります。

今年は9月25日が十五夜です。少し早いですが「十五夜ゼリー」を取り入れたので秋の味覚と一緒に十五夜の気分を味わってください。



CaFeメニュー ~Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる一品~



ジャーチャンドウフ 家常豆腐【A:30日】【B:29日】

今月はCa(カルシウム)Fe(鉄)の両方がとれる一品です！

カルシウムと鉄の両方を多く含む、今月紹介する食材は「厚揚げ」です。厚揚げは100gあたりカルシウム240mgと鉄2.6mgが含まれています。厚揚げをたっぷり使った「家常豆腐」が今月のCaFeメニューです。この一皿で小学校では【カルシウム128mg、鉄2.2mg】

中学校では【カルシウム160mg、鉄2.7mg】をとることができます。

学校給食摂取基準（一食あたり）

カルシウム：【小学校:350mg】【中学校:450mg】 鉄：【小学校:3.0mg】【中学校:4.5mg】