

ひとくちメモ

2026年 11月
川内学校給食センター

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は冷え込む日も増えてきましたが体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

コールスローサラダ【A:5日】【B:4日】



細くせん切りにしたキャベツをドレッシングやマヨネーズで和えたサラダを「コールスローサラダ」と言います。コールスローサラダは、キャベツを塩もみし、出てきた水分を絞りその後、味を付けてからしばらくの間置くことによって、味がしっかりと染みて、しっとりとおいしく仕上がります。学校給食では、衛生管理の基準により、野菜は全てゆでてから仕上げています。

ピリ辛フォー【A:6日】【B:9日】



フォーは、ベトナム料理に使われる「平たいライスヌードル」で、米粉から作られています。ベトナムでは、鶏ガラや牛骨でとったスープをベースにして食べるのが一般的で、屋台の人気メニューにもなっています。今回は、少しピリ辛のスープで「フォー」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～

今月はFe(鉄)アップの一品です!

鶏レバーのカレー揚げ 【A:11日】【B:10日】



鉄分の多いレバーは、貧血予防に効果的な食品です。体の成長が盛んな小・中学生のみなさんは、鉄分を多く必要とするため食事から十分な鉄分をとることが大切です。この一皿で【小学生3.4ｍｇ】、【中学生は4.3ｍｇ】の鉄分をとることができます。学校給食では、鉄分を多く含むレバーやあさり、肉類、海そう類、とうふ、ほうれん草などを計画的に取り入れていますので、しっかりと食べてください。

学校給食摂取基準(鉄)【小学校:3.0mg】【中学校:4.5mg】

スパゲッティボンゴレ（あさり入り） 【A:18日】【B:19日】



ボンゴレは、南イタリア発祥の「二枚貝」を使ったスパゲッティです。ボンゴレを直訳すると「貝」という意味で特によく使われているのが「あさり」です。あさりを白ワインで蒸し上げてそのスープをスパゲッティにからめて仕上げます。給食でも「あさり」のうま味たっぷりで、おいしく仕上がっています。

ウインナーポトフ 【A:20日】【B:24日】



ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語でポットは「鍋」を、フーは「火」を示すために「火にかけた鍋」という意味を持ちます。長時間煮込んでいるので具材のうま味がスープに溶け出し一層おいしくなります。体も心も温まる一品です。

さつませんだい食育の日



薩摩川内米ごはん・吹き寄せ汁・豚みそ・みかん 【A:24日】【B:20日】

11月24日は『和食の日』です。ユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。学校給食でも「和食の日」にちなみ、地元のお米を炊いた「ごはん」、季節のお汁「吹寄せ汁」鹿児島県の郷土料理「豚みそ」、旬のくだもの「みかん」の組み合わせを計画しました。

特に、季節を感じる「吹き寄せ汁」には、風に吹き寄せられた色とりどりの落葉のように「秋の味覚を盛り合わせた」という意味があります。給食でも、澄んだ出し汁に、きのこ、芋、野菜、肉などを入れて彩り豊かに仕上げました。秋の味覚を楽しんでください。

鶏肉と根菜のみそ煮【A:26日】【B:25日】





根菜は、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。代表的なものにごぼう、にんじん、大根、かぶ、里芋、れんこんなどがあります。土の中でじっくりと栄養をため込んだ根菜には、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。秋から冬にかけて収穫されるものが多いためこの季節の煮物や汁物には欠かせない食品となっています。また、しっかりとかむことで、脳を活性化させる効果も期待されています。よくかんで食べましょう。

さばのみぞれ煮【A:30日】【B:27日】



＋



みぞれとは、雪と雨が混ざって降る気象現象のことです。大根おろしが、「みぞれ」に似ていることから大根おろしを使った料理の名前は「みぞれ煮」「みぞれ鍋」「みぞれ和え」などと呼ばれます。今回は、さばを大根おろしと一緒にコトコトと煮た「さばのみぞれ煮」です。ごはんと合う味付けになっていますので、ごはんもしっかり食べましょう。