

## 令和7年度 9月分 ひとくちメモ



国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
1 月	麦ご飯 米粉のキーマカレー フレンチサラダ	麦ご飯	長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか?長い休みに入ると、早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣が乱れがちです。特に、朝ごはん。朝と昼ごはんが一緒の時間になっていたり、今朝は時間がなくて朝ごはんを食べなからしたりした人はいませんか?朝ごはんは、午前中のエネルギー源を蓄えるために必要です。きちんと食べると、体が自覚めて、脳の働きも活発になります。今日から自分の生活習慣をよりよいものにするために見直してみましょう。
2 火	減量麦ご飯 ジャージャー麺 グリーンサラダ	減量麦ご飯	世界には、さまざまなめん料理があります。みなさんの知っているめん料理はですか?今日の給食は、中国のめん料理「ジャージャー麺」です。「ジャージャー麺」は、肉のみそとめんを絡める汁なしのめん料理です。中国では、小麦粉を使っためんを「麺」とい、米などそのほかの原料で作ったものは「粉(フェン)」とよんで区別しているそうですよ。めん料理もたくさん種類があるので、調べてみるとおもしろい発見があるかもしれませんね。
3 水	コッペパン ボトル 青豆サラダ	コッペパン	毎日の給食では、たくさんの野菜を使っています。野菜は、主に体の調子を整えてくれる働きがある食品です。体の調子を整える働きとは、腸の動きを活性化にして便通改善をしたり、血糖値の上昇をゆるやかにさせたりする働きられます。野菜に多く含まれる食物繊維が主にこの働きをしてくれます。そのため給食では、たくさんの種類の野菜を使うことを考え、作られています。苦手な野菜でも一チャレンジして食べられるといいですね。
4 木	麦ご飯 キムチ汁 豚肉の生姜焼き	麦ご飯	今日の主菜は、「豚肉の生姜焼き」です。「豚肉」には、私たちの体づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。その栄養素とは「たんぱく質」と「ビタミン」です。「たんぱく質」は体内に取り込まれると、体の皮膚やかみの毛、血液を作る材料となります。また、「豚肉」に多く含まれる「ビタミン」は「ビタミンB1」で、集中力を高めたり、疲れをとったりしてくれる効果があるといわれています。毎日、運動したり、勉強したりすることで消費される栄養素なので、しっかりと食べて栄養補給をしましょう。
5 金	麦ご飯 のべいじ タラのごま揚げ煮 きゅうりの塩昆布和え	麦ご飯	ごまは、栄養価の高い食品です。昔は、薬としても使われていたそうです。ごまには、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれているので、骨粗しょう症や貧血予防にも効果があるといわれています。今日の給食「タラのごま揚げ煮」には、たっぷりごまを使っています。ごまの風味を味わいながら、食べてくださいね。
8 月	麦ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え	麦ご飯	ほうれん草は、色の濃い野菜である緑黄色野菜の仲間です。緑黄色野菜の大きな特徴は、ビタミンAが多く含まれることです。そのビタミンAにはどんな働きがあるかというと、目や鼻などの粘膜を強くしたり、肌の健康を保つたり、免疫力を高めたりしてくれます。それだけでなく、他の栄養素が体の中でうまく働く手助けをするので、いろんな食材といっしょに食べるとよいですね。
9 火	減量麦ご飯 五色うどん 小松菜のナムル	ナムル	ナムルとは、どのような料理か知っていますか?ナムルとは、野菜やきのこ、海藻などの和え物の総称です。ひとことで「和え物」といってもいろいろと種類があり、食材によって調理法もさまざまです。ゆでる、炒める、煮る、という加熱の仕方や下ごしらえの仕方、味付けもそれぞれ違っています。今日の給食のナムルは小松菜やもやし、にんじんの他にちくわとちりめんじゃこが使われています。
10 水	黒鯛パン ミートボールのデミグラス煮 みかんサラダ	黒鯛パン	みかんの栄養といえば、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するということはよく知られています。しかし、みかんのパワーはそれだけではありません。シミやシワを予防したり、疲れをとってくれたり、最近では、がんの予防にも効果があるということがわかってきました。また、果肉だけではなく、普段捨ててしまう筋には、血液の流れをよくする効果、皮には肩こりを予防する効果、種には肌の保湿をする効果など、さまざまな効果があるのです。
11 木	麦ご飯 豆腐のみぞ汁 三色そぼろ丼	三色そぼろ丼	三色そぼろ丼は「三つの色のそぼろ丼」という意味ですが、その三つの色はどの食材の色のことでしょうか?鶏肉の赤、枝豆の緑、卵の黄色ですね。料理を作る時に、いろいろな色があると栄養のバランスもよくなります。食材を選ぶ時に、全体の彩りも考えてみるとよいですね。
12 金	麦ご飯 ハ宝煮 大豆と小魚の揚げ煮	麦ご飯	月に一度ある「かみかみ献立」。名前にあるとおり、よくかむことを意識して食べる給食です。みなさんは、一口何回かんで食べていますか?よくかんで食べる回数の目安は、一口30回以上です。30回以上よくかんで食べることで、食べ物が小さくなり、胃や腸での消化吸収をスムーズに行うことができ、栄養素の吸収率もよくなります。あなたの体の中に、栄養素を取り入れるために、30回以上よくかんで食べることを意識してみてくださいね。
15 月	★ 敬老の日 ★		
16 火	麦ご飯 里芋のみぞ汁 いわしのカボスレモン煮 キャベツのおひたし	麦ご飯	今日の給食の主菜は、「いわしのカボスレモン煮」です。いわしは、刺身や塩焼き、煮魚以外にも、骨ごとだんごにしたつみれとしても食べられています。実は、今日の給食に、いわしを使った料理が隠れています。みなさんは見つけることができるでしょうか?答えは、みぞ汁のだしに使っています。給食で使われている「にほだし」の正体は、タクティクといういわしの種類なのです。今日は、いわしがいろいろな形に加工されていることを覚えてくださいね。
17 水 ひむかの日	ミニマルクパン ひむかナポリタン ツナピーナツサラダ	ミニマルクパン	今日の給食は、宮崎県や国富町の食材を使った「ひむかの日」献立です。今日は「ひむかナポリタン」に、国富町産のピーマンを使っています。私たちの地元では、新鮮でおいしい食材がたくさんとれるので、ぜひみなさんも地元の食材に注目して、地産地消に取り組めるといいですね。
18 木	麦ご飯 筑前煮 芋切り根の根の物	麦ご飯	しょうゆは、みそと同じ発酵食品です。一般的なこいくちしょうゆの作り方は、まず、蒸した大豆と炒て砕いた小麦を合わせたものに種こじをつけて、「しょうゆこうじ」をつくります。これに、塩水を加えて仕込んだものが「もろみ」と呼ばれるものです。これを発酵、熟成させ、毎日、かき混ぜ、半年以上と月日をかけます。そして、圧力を少しづつかけて絞り、火入れやろ過をして、しょうゆができます。調味料として欠かせないようゆは、長い年月をかけてできているんですね。
19 金	麦ご飯 野菜とフォーのスープ 酢豚	麦ご飯	暑い日が続き、体のだるさを感じ、食欲が落ちたりしていませんか?体の疲労回復や食欲を高めるための食事のポイントがあります。食欲がない時は、カレー粉やこしょうなどの辛辛料、にんにくやしょうがなどの香味野菜を利用すると、食欲が増します。また、レモンに含まれるケン酸やお酢に含まれる酢酸といった酸味成分も食欲を増したり、体の疲労回復に効果があるといわれています。今日は、酢豚の味付けにお酢を使っています。
22 月	麦ご飯 春雨スープ キャベツのそぼろ炒め	麦ご飯	キャベツの育つ適温は、15から20℃なので、春に種をまく栽培方法でしたが、今は一年中、私たちの食卓に届けられます。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと、それぞれ歴史があります。また、キャベツにはビタミンCやビタミンK、食物繊維など、豊富に含まれています。さらに、キャベツに特有の栄養成分としてビタミンCが含まれています。傷ついだ胃腸の粘膜を修復する働きがあります。今日の給食はキャベツをたっぷり使った「キャベツのそぼろ炒め」です。
23 火	★ 秋分の日 ★		
24 水	世界の料理 コッペパン ロクロ BBQチキンソテー	コッペパン	今日の大いおかずは「ロクロ」というアルゼンチン料理で、肉、かぼちゃや芋、とうもろこし、豆類などを入れて煮込むスープです。たまねぎやじゃがいもを入れることもあるそうです。給食では、にんじんやほうれん草、さつまいも、コーンの他にひよこ豆、えんどう豆、赤いんげん豆を使っています。たくさんの中食が使われているので、栄養たっぷりのスープです。
25 木	麦ご飯 肉豆腐 梅おかか和え	肉豆腐	肉豆腐には、たくさんの豆腐が使われています。豆腐は、大豆からできており、大きめに分けて、木綿豆腐と稱められる種類があります。肉や魚、卵と同じ栄養の食品、「おもに体を作る」となる食品です。カルシウムやレシチンなど、みなさんの成長に欠かせない栄養素も豊富に含まれています。梅おかか和えと一緒に、よくかんで味わっていただきましょう。
26 金	宮崎県郷土料理 麦ご飯 けんちゃん汁 チキン南蛮 そえキャベツ タルタルソース	麦ご飯	宮崎県の郷土料理といえば、みなさんは何を思い浮かべますか?多くの人が思い浮かべる料理として「チキン南蛮」があると思いますが、この「チキン南蛮」の発祥の地は宮崎県の北部にある延岡市といわれています。昭和30年代に延岡市の洋食店で作られたことが始まりとされ、当時は「鶏唐揚げ南蛮漬け」と呼ばれていたそうです。その後、宮崎県内に広がり、今では宮崎県の郷土料理の代表になっています。今日の「チキン南蛮」は、卵アレルギーの人でも食べられるよう、卵を使いません。味わっていただきましょう。
29 月	リクエスト小皿立 エ本庄ストア	麦ご飯 中華コンースープ ピビンバ	ひじきは昔から「食べたら長生きする」と言われているほど栄養満点の食品です。鉄分、カルシウム、食物繊維など、不足しがちな栄養素を補ってくれます。カルシウムの量は牛乳の12倍とも言われ、海藻類の中でもその量はトップです。ひじきは見た目が黒くて苦手だという人もいるかもしれませんが、今日の給食では甘辛い味付けて煮てありますので、ごはんに合う食べやすい味になっています。おいしくいただきましょう。
30 火	麦ご飯 豚汁 ひじきの炒め煮	麦ご飯	ひじきは昔から「食べたら長生きする」とと言われているほど栄養満点の食品です。鉄分、カルシウム、食物繊維など、不足しがちな栄養素を補ってくれます。カルシウムの量は牛乳の12倍とも言われ、海藻類の中でもその量はトップです。ひじきは見た目が黒くて苦手だという人もいるかもしれませんが、今日の給食では甘辛い味付けて煮てありますので、ごはんに合う食べやすい味になっています。おいしくいただきましょう。