



# こんだて表

No.1  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。



平成30年度 10月号 伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	エネルギー	たんぱく	はいげん 配膳図	ひとくち 一口メモ	
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる			小学校	中学校			
1 月	ひのひかりごはん	こめ	ぎゅうにゅう			693	30.2		鶏肉のから揚げは皆さんの大好きなメニューですね。鶏肉は、たんぱく質が多く含まれている食品です。また、今日は三年生が「仲間」給食を行っています。思い出に残る楽しい給食にしてください。		
	ワカメスープ	ごま	とうふ	わかめ	にんじん はねぎ					832	33.4
	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ	でんぷん	ごま油 あぶら	とりにく		にんじん アロジ	きゅうり コーン				
2 火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			615	27.1		豚肉はいろいろな料理に使用され、ムやリセソなどの加工食品にも多く使われています。炭水化物をエネルギーに変えるのに役立ち、疲労を回復させるビタミンB1がとても多く含まれています。		
	豆っこ汁	じゃがいも	まみそ とうふ おからパウダー		にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ だいこん				842	34.5
	豚肉の生姜炒め スナックアーモンド(中のみ)	さとう	サラダ油	ぶたにく 大豆	にんじん	玉ねぎ キャベツ りんごピューレ					
3 水	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			634	23.5		冬瓜は、冬の瓜と書きますが実は夏が旬です。爽やかな味わいが特徴で、利尿効果やむくみを取り熱を下げる効果があります。味が淡泊なのでスープや煮物、あんかけに使われます。		
	冬瓜のみそ汁	じゃがいも さとう	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん いんげん	こんにやく とうがん				799	28.2
	高菜とひじきの炒め物	さとう	ごま油 ごま	ひじき しらす干し		たかなづけ					
4 木	小型黒糖パン ヨーグルト	小型黒糖パン	牛乳 ヨーグルト			603	26.4		切り干し大根は名前の通り大根を細長く切って干した物です。干して縮まるので生の大根より食物繊維や栄養も多く含まれます。また、保存食として一年中使用することができます。		
	コーン野菜ラーメン	ラーメン	ごま油 ごま	ぶたにく	にんじん はねぎ	チンゲン菜 キャベツ 大豆もやし コーン				787	33.3
	切り干し大根の中華和え	さとう	ごま油 ごま		にんじん ほうれん草	干切干し大根 きゅうり レモン汁					
5 金	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			657	20.1		海藻の種類は多く、今日のサラダにもわかめ・白きくらげ・赤つものまた・茎わかめ・ふのり・昆布を使っています。海藻は食物せんいが多く生活習慣病の予防に役立ちます。		
	きのこカレー	じゃがいも	サラダ油	ぶたにく	にんじん	りんごピューレ たまねぎ きのコミックス	乳なしカレー			837	24.2
	海藻サラダ				あかびー	きゅうり キャベツ コーン	乳なしドレッシング				
9 火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			637	26.2		あぶたまとは油あげと卵との合成語で、あぶたま丼はその名の通り油あげと卵で作った具をご飯にのせて食べる料理です。卵は「完全食品」と呼ばれるくらい沢山の栄養が入った食べ物です。		
	あぶたま丼	さとう	サラダ油	うすあげ ぶたにく さつまあげ たまご	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ				801	31.3
	野菜のピリ辛和え	さとう	ごま ごま油		にんじん	だいこん きゅうり もやし					
10 水	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			682	28.4		アイルリスは南方で用いられるリスの一つです。鶏肉にアイルリスをかけて焼きました。また今日は目の愛護デーです。目に良い成分を含むブルーベリーをつけました。おいしくいただきます。		
	南瓜のみそ汁			うすあげ まみそ わかめ	かぼちゃ にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ 太もやし				831	31.0
	鶏肉のアイオリ焼き ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		とりにく	パセリ		卵なしマヨネーズ				
11 木	バターパン	バターパン	ぎゅうにゅう			637	24.4		焼き芋・お菓子等にも大活躍のさつま芋は杓杓と甘く、秋の味覚の代名詞です。主成分でんぷんはエネルギー源となり、食物繊維もたっぷりです。今日の汁に入れたさつま芋も甘くておいしいですよ。		
	スイートポテトシチュー	さつまいも 米粉	サラダ油	とりにく 白花豆ペースト	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ				802	29.7
	フルーツカクテルポンチ	カクテルゼリー				もも みかん パイン					
12 金	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			711	28.8		私たちが毎日元気に暮らすためには、食べもので栄養やエネルギーを得なければなりません。噛むことは食べることの原点です。噛むことの大切さを理解して毎日の食事に生かしましょう。		
	豚肉と野菜の中華炒め	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	ぶたにく あつあげ うすらたまご	にんじん	チンゲン菜 たまねぎ だけのこと ほししいたけ				888	34.5
	たこたこボール	こむぎこ	あぶら	たこボール かつお節			卵なしマヨネーズ				
15 月	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			651	24.4		小松菜はカルシウム、鉄分ビタミンを多く含んでおり、せいちょう作用にも効果がある頼もしい野菜です。コーンや、うすあげと一緒に炒めてあります。残さず食べましょう。		
	みそおでん	さといも さとう	サラダ油	あつあげ 赤みそ まみそ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく				830	30.4
	小松菜のごま炒め	さとう	ごま油 ごま	うすあげ	こまつな	コーン					
16 火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			667	22.9		炭水化物は、パンやご飯など主食に多く含まれています。私たちが主に主食から摂取している炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され各器官に運ばれます。特に脳に大切な栄養素です。		
	もずく卵スープ	でんぷん	サラダ油	とりにく とうふ たまご もずく	にんじん はねぎ	たまねぎ				837	27.4
	えびとポテのチリソース	じゃがいも さとう	あぶら	えび	にんじん	たまねぎ					



# こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、太字で示してあります。



平成30年度 10月号  
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材				食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	エネルギー Kcal	たんぱく 質g	配膳図	ひと 口メモ				
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる												
17 水	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						648 26.0		チーズは生乳の蛋白質を凝固させ水分を絞って作ります。100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000mlです。つまり、10倍の量の栄養がギュッと凝縮されています。おいしくいただきます。				
	野菜のみそ汁	さといも			うすあげ	煮みそ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	しめじ	えのきたけ							
	鶏肉の香味炒め ベビーチーズ	さとう	サラダ油	ごま	とりにく			にんじん	あかピーマン	はねぎ	パセリ				キャベツ	806 30.1		
18 木	縦割りパン					ぎゅうにゅう						635 24.8		大豆に含まれる蛋白質は、肉よりも脂質が少なく低加味なので、生食し、かつ活しゅうかん病の予防、脳の活性化等に役立つ優れた食材です。煮豆や豆腐、納豆やしょうゆ等加工品としても多く使われています。				
	ABCスープ	じゃがいも	マカロニ	サラダ油	パセリ			にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ				コーン			
	ミートカレーサンドの具 みかん果汁	こむぎこ	サラダ油		だいず	ぶたにく	こなチーズ	グリーンピース	にんじん	たまねぎ	ブルーベリー				みかん果汁	791 30.8		
19 金	鶏ごぼうごはん	こめ	むぎ	さとう	サラダ油	とりにく	ぎゅうにゅう					724 28.3		毎月19日は食育の日です。運動する前に準備運動をして体を動きやすくすると同じように、朝食には1日元気に活動するための準備をする役割があります。きちんと食べてから登校しましょう。				
	いもの子汁	さといも	さつまいも			うすあげ		にんじん	はねぎ	しめじ								
	さんまのかば焼き風	こむぎこ	さとう	ごま	さんま										886 32.5			
22 月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						625 25.0		トクとは、日本の隣の韓国で食べられているお餅のことで、うるち米で作られたトクは、もち米で作る日本のお餅と違い粘りや伸びはあまりありませんが歯ごたえがあります。残さずおいしく食べましょう。				
	野菜たっぷりトク	トク	ごま		たまご	わかめ		にんじん	にら	たまねぎ	ほししいたけ				えのきたけ			
	ブルコギ	さとう	ごま油	ごま	ぶたにく			にんじん	はねぎ	たけのこ	キャベツ				りんごピューレ	789 29.6		
23 火	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう						660 24.6		きびなごは春から夏にかけてが旬の魚で、鹿児島県の特産物のひとつです。かつ揚げたてであるので骨まで食べられかつゆめがたっぷりつとれます。長く噛んでおいしくいただきます。				
	秋の味覚汁	さといも	さつまいも	くり	とりにく	とうふ		にんじん	はねぎ	たまねぎ	しめじ							
	きびなごフライ	さとう	ごま油	ごま	きびなご			にんじん		キャベツ	きゅうり				820 29.7			
24 水	しそ枝豆ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						662 27.9		ナムルは韓国の家庭料理の一つで、もやし等の野菜をボイルし、調味料とごま油で和えた物です。添加性食品である野菜を食べることは健康にもよいです。残さないようにしましょう。				
	豆腐中華煮	さとう	でんぷん	サラダ油	ごま油	とうふ	ぶたにく	にんじん		えだまめ	たまねぎ				たけのこ	キャベツ		
	豆もやしのナムル	さとう	野菜ゼリー	ごま				にんじん	ほうれん草		えだまめ				大豆もやし	816 32.9		
25 木	コッペパン					ぎゅうにゅう						647 26.8		セサミとはごまのことで、ごまは栄養価が高く、日本では肉食を禁ずる僧侶たちの大切な栄養源でした。ごまは全体の半分以上が脂質ですが、老化防止に役立つビタミンEも豊富に含まれています。				
	鮭ときのこのスパゲティ	スパゲッティ	オリーブオイル	さけ	パセリ			にんじん	ほうれん草	たまねぎ	きのこミックス							
	セサミサラダ	さとう	ごま					にんじん		キャベツ	きゅうり				コーン	811 33.2		
26 金	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						610 27.4		かつおは、鹿児島県の特産物のひとつです。今日の手づくりふりかけも枕崎市で加工されたかつおフレークを使用しました。かつおなど青魚には血液をサラサラにする脂肪が含まれており、生活習慣病を予防する働きがあります。				
	キムチ鍋	さとう	サラダ油	ごま油	ぶたにく	とうふ	しらすずし	にんじん	ほうれん草	だいこん	たまねぎ				大豆もやし	こんにゃく	えのきたけ	白菜軸
	手づくりかつおふりかけ	ごま	サラダ油		かつお	わかめ	のり									828 33.0		
29 月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						653 22.4		さといもは、芋類の中で最も低カロリーです。また独特のぬめりは、脳細胞を活性化させる働きがあります。低温での保存が利かないので早めに食べることが必要です。				
	里芋のうま煮	さといも	さとう	サラダ油	とりにく	あつあげ	うすら卵	にんじん	いんげん	だいこん	ほししいたけ							
	こんにゃくサラダ							にんじん		コーン	きゅうり				こんにゃく	826 27.4		
30 火	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						646 25.2		さんまは秋に味が良くなり、刀のように細い体形をしていることから、「秋、刀、魚」と書いて「さんま」と読みます。体を作る蛋白質や、熱や力になる脂肪をたくさん含んでいます。				
	田舎汁	さといも			とりにく	とうふ		にんじん	はねぎ	だいこん	ごぼう				こんにゃく	えのきたけ		
	さんまのゆずみそ煮	さとう			さんま	ゆずみそ煮		にんじん	ごまつな		太もやし					791 29.8		
31 水	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						631 21.7		あさりとと言う名前は、浅い砂利の場所にて「あさい」「あじり」と呼ばれたことから砂浜をあされば取れる、又は、あっさり簡単に取れたから、と言われていました。体を元気にするミネラルがたっぷりで、味、貝の王様と言われています。				
	あさりと白菜のみそ汁				なまあげ	あさり	煮みそ	にんじん	はねぎ	はくさい	だいこん				えのきたけ	たまねぎ		
	かぼちゃのクノーデル	かぼちゃ	クノーデル	あぶら												788 26.3		