



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 12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		配膳図	ひとくち一口メモ	
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる			Kcal	たんぱく質(g)			
													小学校
3月	ひのひかりごはん 水炊き	こめ			ぎゅうにゅう		にんじん	大根 干ししいたけ はくさい 金山ねぎ レモン果汁 しめじ こんにゃく	マヨネーズ (卵なし)	682	30.3		水炊きは鍋に水をはり、鶏肉、野菜などの食材を煮込んで調理する日本の鍋料理です。名前の由来もその調理法から来ています。主に九州や関西で食べられてきた料理です。九州では鶏肉を使うものが主流で関西では鶏肉以外の豚肉なども使われます。
		いりごま	さば 麦みそ				えだまめ		861	38.3			
4火	カレーピラフ	こめ むぎ	マーガリン(乳なし)	とりミンチ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン グリンピース 玉ねぎ			624	24.9		ジュリアンとはフランス語で女性の髪のように細いという意味があります。スープに使う野菜は千切りにします。同じ味付けで野菜を5mm角のさいの目切りにすればプリュノアーズスープと野菜の切り方で呼び方が変わるそうです。
	ジュリアンスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ パセリ			787	29.6		
	シーザーサラダ					赤ピーマン	ブロッコリー カリフラワー	シーザーサラダ レタス(乳・卵)					
5水	麦ごはん 大豆のみそ汁	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんじん	大根 もやし 金山ねぎ		619	24.1		大豆のみそ汁は大豆・うすあげ・おからパウダー・麦みそなど大豆や大豆製品をふんだんに使ったみそ汁です。大豆のうま味がたっぷり入った栄養価の高いみそ汁です。
	牛肉のマロニー炒め	マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく たまご		にんじん ほうれん草	キャベツ きくらげ			776	28.5		
6木	ミルクパン 五目うどん	ミルクパン うどん			ぎゅうにゅう		にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ きくらげ 金山ねぎ		649	27.3		秋から冬にかけておいしくなるりんごは種類も様々で種類によって甘さや酸味も異なります。日本では青森県や長野県で生産が盛んでお店などでも青森県産や長野県産のりんごが並んでいます。旬の果物のおいしさを味わいましょう。
	ほうれん草オムレツ りんご 1/4個			ほうれん草オムレツ			りんご			789	32.5		
7金	麦ごはん 豚肉と冬野菜のみそ汁	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんじん	はくさい 大根 かぶ えのきだけ 金山ねぎ		727	24.5		黒酢は霧島市福山町で生産され、鹿児島ではなじみの深い酢です。黒酢はその名の通り、他の酢と比べ濃い色をしています。これは壺を使って熟成する製造法によるものです。また普通の酢よりまろやかな味わいで香り高いのが特徴です。
	揚げ鰯の黒酢あん 野菜ゼリー(学配)	くろざとう でんぶん やさしいゼリー	あぶら かシューナッツ	たら		ピーマン 赤ピーマン				916	28.9		
10月	麦ごはん みそけんちん汁	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 金山ねぎ		663	22.3		メンチカツは名前や見た目から西洋からきた料理のようですが、日本で考えられた料理です。豚肉や牛肉のミンチ肉に玉ねぎのみじん切り、塩・こしょうを混ぜ合わせて小判形にしパン粉をつけてつくります。今日はにんじんやキャベツ、枝豆、コーンなどの野菜を使ったメンチカツです。
	彩り野菜のメンチカツ 白菜の浅漬け	じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら すりごま	とりにく とうふ 麦みそ おからパウダー メンチカツ			はくさい きゅうり			869	27.4		
11火	麦ごはん カミカミハヤシライス	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ れんこん えだまめ	ハヤシルウ (乳なし)	690	25.9		小松菜は関東地方で古くから親しまれた野菜です。耐寒性が強く、旬も冬です。非常に強い冷え込みで葉が凍っても枯れることは少ない野菜です。
	小松菜のサラダ ヨーグルト(学配)	さとう	あぶら			こまつな にんじん	コーン もやし			872	31.1		
12水	麦ごはん 里芋と厚揚げのみそ汁	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんじん	玉ねぎ はくさい もやし 干ししいたけ 金山ねぎ		676	33.7		腹皮とは腹の皮のことではなく、マグロで言えばトロの部分です。鰹の腹皮は鰹の腹の身の部分で、一番脂がのっているところです。
	腹皮のカラフル和え	さとう	あぶら	はらがわ 大豆		にんじん	えだまめ			846	40.1		
13木	コッペパン 肉団子とお芋のクリーム煮	コッペパン さつまいも こむぎこ	マーガリン(乳なし) あぶら	ミートボール (卵なし)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい えだまめ			664	26.4		みかんは関東より南の暖かい地域で栽培されています。みかんを食べ過ぎると皮膚が黄色くなるのは、オレンジ色の色素であるカロテノイドなどが脂肪と結びやすいからです。これは一時的なもので健康に悪影響はありません。
	ほうれん草とコーンのソテー みかん		あぶら	ベーコン		にんじん ほうれん草	コーン みかん			806	31.7		

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



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、**太字下線**で示してあります♪



平成30年度 12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 Kcalたんぱく し(g)		配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる	小学校 中学校						
14金	麦ごはん 関東煮 春雨の酢の物 ひじきのり	こめ むぎ さといも さとう 春雨 さとう		ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ うすら卵 こんぶ にんじん いんげん だいこん こんにやく にんじん きゅうり だいずもやし		607 25.7					
					763 30.2						
17月	麦ごはん あさりと卵のスープ 春巻き 茎わかめの和え物	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ たまご はるまき(貝エキス) くきわかめ	にんじん 玉ねぎ 金山ねぎ きくらげ たけのこ にんじん キャベツ コーン	712 24.7 871 28.6					
18火	麦ごはん どさんこ汁 和風おろしハンバーグ 黒糖ピーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ わかめ ハンバーグ(卵なし) 黒糖ピーンズ	にんじん 玉ねぎ コーン 金山ねぎ だいこん	682 27.4 860 32.9					
19水	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 干し大根のごま炒め しそ味ひじき(中のみ)	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず あつあげ かつおあぶらづけ しらすぼし しそ味ひじき	にんじん いんげん 玉ねぎ こんにやく かぼちゃ にんじん ほしだいこん キャベツ ほうれん草	672 24.7 856 29.6					
20木	小型コッペパン ポークピーンズ フライドチキン 花*花サラダ ケーキ(学配)	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん こむぎ ホワイトケーキ(乳・卵) チョコケーキ(乳・卵)	あぶら あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスピーンズ とりにく	にんじん トマト 玉ねぎ えだまめ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン	774 31.1 936 37.6					
21金	麦ごはん チキンカレー ごぼうのナッツサラダ ヨーグルト(学配)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく 米みそ	にんじん トマト 玉ねぎ えだまめ にんじん ごぼう きゅうり コーン	749	22.2				

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。
①そばの美が三角形なので邪気をはらうため。
②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



ぎゅうにゅうをのもう

さむい季節になると、つめたいぎゅうにゅうが のみにくなくてきます。でも、ぎゅうにゅうには、いろいろなえいようそがふくまれています。できるだけ、毎日のむようにしたいですね。

