



# 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、太字で示してあります。



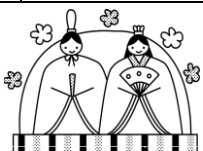
平成30年度 3月号  
伊佐市立学校給食センター

| 日曜日 | 献立名<br>(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<br>に対する配慮が<br>必要な食材 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 配膳図  | 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 |          |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 金   | 麦ごはん                             | こめ               | むぎ    |            | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆腐をしぼった際にできるかすです。豆腐が存在する東アジア一帯ではなじみ深い食品です。<br>おからは食物繊維が豊富で、栄養にも優れた食品です。今日はパウダー状になったおからをみそ汁に使用しています。                             |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | 大豆入りみそ汁                          | じゃがいも            |       | わかめ        | にんじん     | 金山ねぎ    | たまねぎ                        | はくさい            |              |  | 干しいたけ |       |       |       |       |   |  |   |
|     | 鶏肉の香味焼き                          | さとう              | こま    | こまあぶら      | とりこ      |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 4   | ひのひかりごはん                         | こめ               | むぎ    |            | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | 今日の卵とじに使われている春野菜の一つは菜の花です。春が近付くと黄色の花を咲かせる植物です。食用油の原料となることの多い菜の花ですが、野菜として食べることもできます。独特の風味がありますが、ビタミンCやミネラルが豊富で彩りも与えられます。                            |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | さつま汁                             | じゃがいも            | あぶら   | とりこ        | きざみ揚げ    | にんじん    | だいこん                        | 水田ごぼう           |              |  | 豆もやし  |       |       |       |       |   |  |   |
|     | あざりと春野菜のたまごとし<br>ひじきのり           | さとう              | あぶら   | こま油        | さつまあげ    | たまご     | あざり                         | たまねぎ            |              |  | キャベツ  | きくらげ  |       |       |       |   |  |   |
| 5   | 勝つカレー(麦ごはん、とんかつ)                 | こめ               | むぎ    | あぶら        | とんかつ     | ぶたにく    | だいす                         | ぎゅうにゅう          | にんじん         | たまねぎ   | りんご   | ピーレ   | 枝豆    | 825   | 26.3  |   | 明日から中学3年生のみなさんは、公立高校の入学試験が始まります。今まで努力してきた力が発揮できますよう、給食からエールを込めて今日は勝つカレーです。<br>しっかり食べて栄養をつけてください。 |   |
|     | 水田ごぼうのナッツ和え                      | さとう              | アーモンド |            | 米みそ      |         |                             |                 | にんじん         | 水田ごぼう  | きゅうり  | コーン   | 1069  | 33.1  |       |   |  |   |
|     | 野菜ゼリー(学配)                        | 野菜ゼリー            |       |            |          |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 6   | 麦ごはん                             | こめ               | むぎ    |            | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | みなさんは毎日の食事のときに「いただきます」ときちんと言っていますか。「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への気もかけではなく、材料を生産し運んで、食卓に並ぶまでに関わったすべての人々への感謝、そして、動植物の生命をいただくという感謝の気持ちなど様々な意味がこめられています。 |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | けんちん汁                            | じゃがいも            | あぶら   | こま油        | とりこ      | とうふ     | 金山ねぎ                        | うすあげ            |              |  | にんじん  | だいこん  | 水田ごぼう | 金山ねぎ  | 干しいたけ | ごんにやく   | 637  | 27.9  |
|     | さばのみそ煮<br>白菜の浅漬け<br>黒糖ピーズ(中学生のみ) | さとう              |       |            | さばのみそ煮   |         |                             | 黒糖ピーズ           |              |  |       | にんじん  | はくさい  | きゅうり  |       |   | 805  | 33.5  |
| 7   | バーガーパン、スライスチーズ(学配)               | バーガーパン           |       |            | ぎゅうにゅう   | スライスチーズ |                             |                 |              | 今日は材料に豆腐を使用したハンバーグです。豆腐ハンバーグは普通のハンバーグに比べてカロリーや脂肪を抑えられることから健康志向の食べものとして人気があります。今日はパンにはさんで食べましょう。  |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | ★豆腐ハンバーグ(パンはさむ)                  | さとう              |       | とうふ        | ハンバーグ    |         |                             |                 |              |  | にんじん  | ほうれん草 | たまねぎ  | 干しいたけ | 金山ねぎ  | 620   | 29.3   |   |
|     | ★カレーうどん<br>デコボン                  | うどん              |       |            | とりこ      | うすあげ    |                             |                 |              |  |       |       |       |       | でこぼん  | 769   | 35.4   |   |
| 8   | ★奄美の鶏飯                           | こめ               | むぎ    | さとう        | ささみ      | たまご     | ぎゅうにゅう                      |                 | にんじん         | 葉ねぎ  | 干しいたけ | ババパイ  | つけ    | 金山ねぎ  | 578   | 23.5  |  | 今日は今年度最後の鶏飯です。給食の中でとても人気のある鶏飯は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。給食の中で郷土料理を味わえることに感謝し、鹿児島島の歴史ある料理の味をしっかりと覚えていきましょう。                |
|     | ★一食さざみのり                         |                  |       |            |          |         | のり                          |                 |              |  |       |       |       |       | 800   | 28.1  |  |   |
|     | ★春巻き                             |                  |       |            | 春巻き      |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 11  | 麦ごはん                             | こめ               | むぎ    |            | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | 今日は材料に豆腐を使用したハンバーグです。豆腐ハンバーグは普通のハンバーグに比べてカロリーや脂肪を抑えられることから健康志向の食べものとして人気があります。今日はパンにはさんで食べましょう。  |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | 大豆入りみそ汁                          | じゃがいも            | あぶら   | ぶたにく       | とうふ      | おからがが   | とうふ                         |                 |              |  | にんじん  | だいこん  | 生しいたけ | 白菜    | ごんにやく | 金山ねぎ  | 688  | 31.2  |
|     | さばのみそマヨネーズ焼き<br>ブロッコリーのゆかり和え     | さとう              | こま    | さば         | 煮みそ      |         |                             | ブロッコリー          |              |  |       |       | ゆかり粉  |       |       | 859   | 37.3   |   |
| 12  | ★ちらし寿し                           | こめ               | さとう   | たまご        | さつまあげ    | ぎゅうにゅう  | にんじん                        | いんげん            | 水田ごぼう        | 干しいたけ  | だけ    | のこ    | 640   | 23.4  |       | 今日は今年度最後の給食となります。9年間の給食はどうでしたか。ほぼ毎日食べていた給食にはそれぞれに様々な思い出があることでしょうか。これからはみなさんの方で自分の食生活を考えていくこととなります。健康な体をつくっていくように、今まで食べてきた給食を参考にしていってください。 |  |   |
|     | ★青さのり汁                           |                  |       | とうふ        | かまぼこ     | あおさ     | 葉ねぎ                         | にんじん            | えのき          |  |       |       |       | 823   |       |   | 27.0   |   |
|     | ★エビフライ 2尾<br>★お祝いループ(中学生のみ・学配)   | お祝いループ           |       |            | エビフライ(卵) |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 13  | ★揚げパン                            | コッパン             | あぶら   | きなこ        | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | 今日は揚げパンです。揚げパンはパンを油でからりと揚げて、砂糖と塩を混ぜたきな粉を一つ一つ丁寧にまぶしていきます。とても手間のかかる作業で年に一度しかできませんが、みなさんがおいしく食べられるように丹精込めてつくっています。                                    |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | ★卵コーンスープ                         | でんぷん             | あぶら   | ハム         | たまご      | ぎゅうにゅう  | にんじん                        | ほうれん草           |              |  | コーン   | たまねぎ  | 干しいたけ |       |       |   |  |   |
|     | ひじきと大豆のサラダ                       | さとう              |       | だいす        | ひじき      | にんじん    | キャベツ                        | きゅうり            |              |  | りんご   | ピーレ   |       |       |       |   |  |   |
| 14  | 中華丼                              | こめ               | むぎ    | でんぷん       | ぶたにく     | えび      | いか                          | ぎゅうにゅう          | にんじん         | チンゲンサイ   | たまねぎ  | はくさい  | たけのこ  | きくらげ  | 669   | 30.0  |  | ぎょうざの歴史は古く紀元前6世紀頃と言われています。中国から伝わったぎょうざは、日本で独特の進化をとり、中国のぎょうざより皮が薄いのが特徴です。また、中国では水餃子が主流で日本のように焼いて食べることはあまりないそうです。 |
|     | ★ぎょうざ2個                          |                  |       | ぎょうざ       |          |         |                             |                 |              |  |       |       |       |       | 815   | 35.1  |  |   |
|     | ほうれん草のさっと炒め                      | さとう              | あぶら   | こま油        | しらすほし    |         |                             | ほうれん草           | にんじん         | キャベツ   |       |       |       |       |       |   |  |   |
| 15  | ナン                               | ナン               |       | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう   |         |                             |                 |              | キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「挽き肉」を意味します。現地ではカレーに挽き肉を使っていれば「キーマカレー」と呼ばれるので、肉団子のカレーなども含まれます。<br>今日はナンといっしょにキーマカレーを味わいましょう。                   |       |       |       |       |       |   |  |   |
|     | キーマカレー                           | パンこ              | あぶら   | ぎゅうにゅう     | だいす      | チーズ     |                             |                 |              |  | にんじん  | たまねぎ  |       |       |       | 553   | 27.4   |   |
|     | ミネストローネ                          | マカロニ             | あぶら   | とりこ        |          |         |                             |                 |              |  | にんじん  | トマト   | たまねぎ  | パセリ   |       |   | 786  | 33.8  |

※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。



| 日曜日     | 献立名<br>(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<br>に対する配慮が<br>必要な食材 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 配膳図   | 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       |           |                            |  |                             |                 |              |   |      |      |
| 18<br>月 | 麦ごはん                                      | こめ むぎ                |                                 | ぎゅうにゅう           |           |                            |  |                             |                 |              | レバーはビタミンAやビタミンB群、鉄分、葉酸等を含み栄養価が高いですが、癖のある臭みがあります。このレバーの臭みは牛乳に浸したり、酢を使うことで消す方法や揚げてスパイスを利かせて消す方法があります。苦手な人も多い食べものですが今日はみなさんが食べやすい味付けにしてみました。 |      |      |
|         | キャベツとあさりのみそ汁                              | じゃがいも                | あさり きざみ揚げ<br>とうろ 煮みそ<br>おからパウダー | わかめ              | にんじん      | もやし キャベツ 金山ねぎ<br>きくらげ      |  | 703                         | 30.0            |              |   |      |      |
|         | レバーのごまからめ<br>白菜の塩昆布和え                     | さとう でんぷん あぶら ごま      |                                 | 豚レバー 赤みそ         |           |                            |  |                             | 880             |              |   | 35.5 |      |
| 19<br>火 | 麦ごはん                                      | こめ むぎ                |                                 | ぎゅうにゅう           |           |                            |  |                             |                 |              | じどり地鶏はその土地その土地に昔からいる鶏のことを指します。また、飼育方法が厳しく決められています。鹿児島地鶏はさつま地鶏やさつま若しゅもなどがあります。今日はそんな地鶏を使った煮物です。普段の鶏肉より味が豊かですが、肉質がかたいので少し早く圧込みをして柔らかくしています。 |      |      |
|         | 地鶏と干し大根の煮物<br>★オムレツのきのこあんかけ<br>★ヨーグルト(学配) | じゃがいも ざらめ            | じどり あつあげ                        | こんぶ              | にんじん いんげん | 干し大根 水田ごぼう<br>こんにゃく 干ししいたけ |  | 751                         | 28.4            |              |   |      |      |
|         |   | さとう でんぷん             |                                 | オムレツ             |           | にんじん たまねぎ しめじ えのき えだまめ     |  |                             | 926             |              |   | 32.8 |      |
| 20<br>水 | ★チキンライス<br>野菜スープ                          | こめ むぎ さとう マーガリン(乳なし) |                                 | とりにく             | ぎゅうにゅう    | ミックスベジタブル たまねぎ             |  |                             |                 |              | 小学6年生のみなさんは今年度の給食が終わりです。この一年間きちんとマナーを守って楽しく食べることができましたか。学年が上がってもこれまでより楽しい給食時間を通してと楽しんでね。今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。思い出を語り合いながら、楽しい味わいましょう。       |      |      |
|         | シーザーサラダ                                   |                      |                                 |                  |           |                            |  |                             |                 |              |   | 634  | 23.0 |
|         | お祝い紅白ゼリー(小学生のみ・学配)                        | お祝い紅白ゼリー             |                                 |                  |           |                            |  |                             |                 |              |   | 687  | 26.5 |
| 22<br>金 | ピザトースト                                    | 食パン オリーブオイル          |                                 | ぎゅうにゅう チーズ       | にんじん ビーマン | たまねぎ マッシュルーム コーン           |  |                             |                 |              | 今日で今年度の給食はすべて終了となります。春休みは短いですが、不規則な食生活にならないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、この機会に自分でごはんをつくることに挑戦してみてください。4月にまた安心安全でおいしい給食をつくってまっています。            |      |      |
|         | ビーンズスープ                                   | じゃがいも あぶら            |                                 | ベーコン<br>ビーンズミックス | にんじん      | たまねぎ はくさい コーン えだまめ         |  |                             |                 |              |   | 809  | 34.4 |
|         | フルーツポンチ                                   |                      |                                 |                  |           | もも みかん パイン                 |  |                             |                 |              |   |      |      |



3月3日は桃の節句です。この日は女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。桃の節句にまつわる食べものには、どのようなものがあるでしょうか。

ちらしずし



お祝いの日によく食べられるもの。えびやれんこんなど縁起のよい食材が使われます。

はまぐりは、おなじ貝同士でないとおびたりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。

はまぐりの  
おすすめの



ひなあられ



おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子。「子が一年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

ひし形のおもちを重ねたもの。緑は厄よけ、白は清浄、赤は疫病よけを表していて「健やかに育てほしい」という願いが込められています。

ひもち

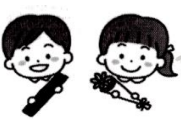


「いただきます」  
今月も伊佐市内の小学6年生のリクエスト献立には★印がついています。希望の献立はありますか。みんなでおいしくたべましょう。



**給食のこの一年を反省してみよう。**

- ・すききらいはなかったか。
- ・たべものをたいせつにできたか。
- ・やくそくをまもれたか。



中学三年生にとっては、給食を食べるのもあとわずかとなりました。給食センター一同、心をこめて作ります。中学校を卒業すると給食はなくなり、自分でお昼を用意しなくてはなりません。「パンやおにぎりやジュース」などという食生活ではだめです。「主食、主菜、副菜」がそろった食事を用意しましょう。これからは、自分の手で自分の健康をつくっていくこととなります。栄養バランスを自分で上手に考えていけるように練習していきましょう。そして、このクラスでの残り少ない給食時間を大切にすごしていきましょう。