



こんだて表

No.1



ごとうきょううりやく
給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます
いささん しょくせい らじじきりあん しめ
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります♪

令和元年度6月号 伊佐市立学校給食センター
6/3(月)~6/7(金) 栄養調査実施

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)										食事アレルギーに 配慮が必要な 食材		はいぜんす 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									
3 月	むぎ 麦ごはん さつま汁 きびなごの黒酢南蛮	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら	とりにく 豆みそ 油あげ おからパウダー きびなご	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ にんじん ピーマン	にんじん 葉ねぎ にんじん ビーマン	だいこん ごぼう 大豆もやし こんにゃく ショウガ 新玉ねぎ	658 869	26.0 33.8		きびなごは体長約10cmほどの魚です。鹿児島県はきびなこの漁獲量が豊富できびなごを使った魚料理もあります。丸ごと骨まで食べられるのでカルシウムの供給にもよい食材です。						
	4 火	むぎ 麦ごはん カレー味肉じゃが 野菜のごま酢和え	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	ふたにく ちくわ(中のみ) ごま	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	にんじん 新玉ねぎ 王しいたけ こんにゃく えだまめ ちやし	612 825	23.4 32.5		今日はいつもの肉じゃがにカレー味を足したカレー味肉じゃがです。カレーの風味は食欲をそり、ごはんもおいしく食べられます。						
5 水	むぎ 麦ごはん 洋風沢煮椀 魚のガーリックマヨ焼き ミニトマト 2個ずつ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しいら	べーコン チーズ	こんぶ パセリ ミニトマト	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ パセリ ミニトマト	にんじん 葉ねぎ 新玉ねぎ 王しいたけ えのきだけ	だいこん ごぼう たけのこ 王しいたけ えのきだけ	631 809	26.5 32.1		今日は給食センターで作成した魚のガーリックマヨ焼きです。ガーリックはにんにくのことです。オープンでじっくりと焼き上げ、にんにくの香りとマヨネーズのクリーミーさがマッチした料理です。						
	6 木	コッペパン ブイヤベース アスパラソテー キャラメルジャム(乳)	コッペパン じゃがいも あぶら キャラメル	オリーブオイル ワインナー	ふたにく タラ あさり ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ アスパラガス	にんじん トマト パセリ 新玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス	598 794	28.9 37.9		ブイヤベースは魚介類を香味野菜で煮込み、フランスの寄せ鍋料理であります。殆どは漁師が商品価値のない魚を自家消費するために作られた料理だといわれています。トマトが出来るとトマトベースのものが増えていました。						
7 金	むぎ 麦ごはん じゅわんとうふ 家常豆腐 もやしのナムル ミルメーク	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ミルメーク	豚肉 大豆 あつあげ 赤みそ おからパウダー	ぎゅうにゅう にんじん 新玉ねぎ 王しいたけ きゅうり 大豆もやし	にんじん にら 深ねぎ 新玉ねぎ 王しいたけ にんじん きゅうり 大豆もやし	にんじん にら 新玉ねぎ 王しいたけ えのきだけ 新玉ねぎ	だいこん ごぼう たけのこ 王しいたけ えのきだけ	686 897	25.4 33.4		じゅわんとうふは、まあぼうどうふ、みのに、にんじん、まあぼうどうふ、麻婆豆腐とは違う豆腐を使っています。野菜と一緒に炒めるので栄養バランスもよく、ごはんのおかずにもピッタリです。また、家常豆腐の家常は「家庭でいつでも食べる」という意味です。						
	10 月	むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げともやしのみぞ汁 鶏肉の香味焼き プロッコリーのゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも さとう	あつあげ 豆みそ おからパウダー ごま ごまあぶら とりにく	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ プロッコリー	もやし えのきだけ 新玉ねぎ えのきだけ 新玉ねぎ	もやし えのきだけ 新玉ねぎ	639 823	26.7 32.8		厚揚げは豆腐を中心に油で揚げた食品です。油揚げとは違い、内側が豆腐の状態で皮を保つように半分には揚げないので、生揚げとも呼ばれます。表面のみ油で揚げることで豆腐の食感が残り、煮物にした時の味の染み込みもよいです。						
11 火	むぎ 麦ごはん ちゃんこ汁 五目たまご焼き たかな高菜とひじきの炒め物	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ 油あげ 豆みそ ごもくたまごやき ひじき しらすほし	ぎゅうにゅう にんじん にら たかなづけ	にんじん にら だいこん はくさい にんじん ひじき しらすほし	だいこん はくさい えのきだけ にんじん ひじき しらすほし	642 839	26.8 34.4		高菜は高菜漬けとして塩漬けにし乳酸発酵させて食べるが生高菜は高菜漬けを細く刻んで様々な料理にしています。今日は高菜漬けとひじきと一緒に炒めています。香ばしい香りがごはんのおかずにも合います。							
	12 水	むぎ 麦ごはん おやこに 親子煮 わかめと玉ねぎの和え物	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら さとう	とりにく あつあげ たまご わかめ	ぎゅうにゅう にんじん 新玉ねぎ にんじん 新玉ねぎ	王しいたけ えだまめ もやし コーン	新玉ねぎ 王しいたけ えだまめ 新玉ねぎ もやし コーン	610 821	23.7 31.2		新玉ねぎは秋にまたいた種が収穫時期を迎える5~6月よりも早く取りました。普通の玉ねぎは、保存性を高めるために収穫してから1ヶ月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは収穫してすぐ出荷されます。						
13 木	むぎ 麦ごはん わふわ 和風ヌードル 肉しゅうまい ほうれん草のソテー	コッペパン スパゲティー あぶら	とりにく かまぼこ にくしゅうまい ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん コーン	にんじん 葉ねぎ 新玉ねぎ きくらげ にんじん ほうれんそう にんじん コーン	新玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ もやし キャベツ コーン	れんこん マッシュルーム 新玉ねぎ えだまめ 小松菜 コーン もやし	649 856	31.4 40.7		しゅうまいは蒸して食べるほか、油で揚げたり焼いて食べたりします。最近ではおでんやなべ料理の具として使われています。冬は本場のしゅうまいと同じように蒸しています。						
	14 金	むぎ 麦ごはん カミカミハヤシライス 小松菜のサラダ ヨーグルト(学配)	こめ むぎ あぶら さとう あぶら	ぶたにく 大豆 あぶら ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ にんじん 茎わかめ	だいこん 王しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ コーン	れんこん マッシュルーム 新玉ねぎ えだまめ 小松菜 コーン もやし	690 922	25.9 34.2		今日はハヤシライスの中にれんこんを使ったカミカミハヤシライスです。普段よく噛んで食べていない人も冬はしっかりよく噛んで食べましょう。よく噛むことによって、より料理のおいしさを味わうことができます。						
17 月	むぎ ひのひかりごはん けんちん汁 カツオのみぞマヨネーズ焼き まきわらめの炒めもの	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぶりにく とうふ 油あげ かつお 豆みそ 茎わかめ	ぎゅうにゅう にんじん 葉ねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	だいこん 王しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ コーン	マヨネーズ (卵なし)	645 841	31.6 38.3		みなさんは食事のマナーを守り、周りの人と楽しく食べていますか。マナーとは周りの人や心地よく暮らすために自ら行うものです。給食時間や家庭での食事以外に、お店でもマナーを守って食べることを心がけましょう。							

つごう こんだてしょくざい へんこう ばあい りょうしう
※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
伊佐市の食材は、太字下線で示してあります♪

令和元年度 6月号
伊佐市立学校給食センター

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)						食物アレルギーに配慮が必要な 食材	エネルギー に配慮が必要な 食材	ほいぎん 配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	からだをつくる	からだをきらうし 体の調子をととのえる							
18 火 おしんこ和え	麦ごはん とり肉と野菜のうま煮 おしんこ和え	ごめ むぎ さとう ジャガイモ さとう ごま あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん にんじん たいこん	にんじん こんにゃく きぬさや たけのこ っぽづけ	590	22.8		おしんこ和えに使っている漬物は、鹿児島県の特産品の一つであるつば漬けです。杵でついた干し大根を土で塩漬けにし、醤油をかけます。パリパリとした歯ごたえのある漬物です。	
19 水 食育の日 ポークカレー フルーツ&ジュレ	麦ごはん 雨の日は 食育の日	ごめ むぎ じゃがいも アセロラジュレ	あぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん 新玉ねぎ みかん	えだまめ パイン もち(すべて加熱済み)	691	19.2		雨の日が続いているが、シメジした日が続くと食中毒の危険性も高まります。食中毒を予防するには、「つけない」「増やさない」「殺菌する」の3つを守ることが大切です。	
20 木 なっちゃんサラダ マーシャルピニス	コッペパン 肉団子と豆のケチャップ煮	コッペパン じゃがいも さとう さとう	あぶら ベーコン ミートボール ミックスピーンズ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん 新玉ねぎ	とうがん きゅうり キャベツ コーン 甘夏みかん(缶)	704	26.9		甘夏みかんにはいくつか種類がありますが、そのほとんどがカワノツダイダイと言われています。普通の夏みかんより早く色づき酸が早く抜けるのが特徴です。今日はサラダに使っています。甘夏を入れることでさっぱりとしたサラダに仕上がっています。	
21 金 夏野菜のみそ汁 元気君のナツツがらめ	麦ごはん 夏野菜のみそ汁	ごめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう 油あげ 麦みそ おからパウダー わかめ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 新玉ねぎ なす ちやし		708	27.4		夏野菜の旬は6月～8月です。太陽の強い日差しを受けて育つので見た目鮮やかです。今日は夏野菜の中からかぼちゃとなすを使っています。	
24 月 焼肉丼風かめスープ 豆乳パンナコッタ(学配)	麦ごはん 焼肉丼風かめスープ	ごめ むぎ さとう	あぶら ぶたにく あぶら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 新玉ねぎ	ピーマン キャベツ りんごピューレ えのきだけ	637	26.0		「梅雨季」という言葉があるように、梅雨の時期は節約で冷え込みとなる日があります。体を冷やして体調をくずしてしまうこともありますので、栄養バランスの良い食事を食べて免疫を高めるのも大切です。	
25 火 具だくさんみそ汁 いわしのしょうが煮 キャベツの甘酢炒め	麦ごはん 具だくさんみそ汁	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら おからパウダー 油あげ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん 葉ねぎ だいこん ちやし 新玉ねぎ		672	26.3		皆さんは食べるときの姿勢を意識していますか。背中は猫背にならないように背筋を伸ばし、肘をついたり頸杖をついたりせずに食べます。また、食べ物は口に運び、犬食いにならないよう気を付けましょう。しっかりと姿勢で食べるととても美しい食べ方になります。	
26 水 白きくらげの梅サラダ	麦ごはん 大豆の磯煮	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら だいこん 油あげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリンピース にんじん	干ししいたけ こんにゃく 白きくらげ ちやし きゅうり 梅	627	24.6		白きくらげは中国で古くから食べられてきたきのこです。中国語では「銀の耳」と書かれ、中華料理の高級食材や豪華料理として用いられています。	
27 木 スライスチーズ(学芸)	バーガーパン あさりのミルクスープ 照焼きチキン、ポイルキャベツ	バーガーパン じゃがいも	あぶら あさり ベーコン 白花豆 てりやきチキン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ 新玉ねぎ	干ししいたけ しめじ キャベツ	688	34.9		朝牛狩りで人気のあります、駆近などところでよく見かける貝類のひとつで、日本人は昔からあさりを食べていました。カルシウムや鉄などミネラル豊富なあさりはいろんな料理に合いますので、家庭でも積極的に取り入れましょう。	
28 金 マロニースープ 鶏のから揚げ 干し大根のこま炒め	麦ごはん マロニー	ごめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく かつおぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ 新玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 にんじん ほうれん草	マロニー ちやし 千し大根 キャベツ	773	26.4		マロニーと春雨は似ていますが、原材料や製法に違いがあります。春雨がサツマイモでんぶんや縁などに対し、マロニーはじゃがいもでんぶんとコーンスターを使っています。また、春雨より煮崩れしにくく味付きもよいです。	
							1005	34.2			

地域による違いを考えてみよう！

日本は南北に長く、沖縄と北海道では、気候が大きく違っています。ですから、その土地でつくられている野菜や果物、海や川でとれる魚なども、同じ食べ物でも旬の時期が2～3ヶ月違うものもあります。

また、その地域で昔から生産されている作物なども、地域の気候や風土などに合ったものがたくさんあります。
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物とほかの地域でとれる食べ物の内容や季節を比較してみましょう。

