



# 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♪

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)					食物アレルギー に 配慮が必要な 食材	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	はいげん す 配膳図	ひとくち 一口メモ
		主な食材		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる					
3月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				658	26.0		きびなごは体長約10cmほどの魚です。鹿児島県はきびなごの漁獲量が豊富できびなごを使った郷土料理もあります。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。
	さつま汁	じゃがいも あぶら		とりにく 麦みそ 油あげ おからパウダー	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 大豆もやし こんにゃく しょうが		869	33.8		
	きびなごの黒酢南蛮	さとう でんぶん ごま あぶら		きびなご	にんじん ピーマン	新玉ねぎ					
4月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				612	23.4		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そり、ごはんもおいしく食べられます。
	カレー味肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら		ぶたにく ちくわ(中のみ)	にんじん	新玉ねぎ 玉しいたけ こんにゃく えだまめ		825	32.5		
	野菜のごま酢和え	さとう ごま			ほうれんそう にんじん	もやし					
5月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				631	26.5		今日は給食センターで手作りした魚のガーリックマヨ焼きです。ガーリックはんにくのことです。オーブンでじっくりと焼き上げ、んにくの香ばしい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。
	洋風沢煮焼	あぶら ごまあぶら		ベーコン こんぶ	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう だけのこ 玉しいたけ えのきたけ		809	32.1		
	魚のガーリックマヨ焼き ミニトマト 2個ずつ			しいら チーズ	パセリ	ミニトマト	マヨネーズ (卵なし)				
6月	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう				598	28.9		フィアベースは魚介類を香味野菜で煮込む、フランスの寄せ鍋料理です。始まり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。トマトが伝来するとトマトベースのものが増えてきました。
	フィアベース	じゃがいも オリーブオイル		ぶたにく タラ あさり	にんじん トマト パセリ	新玉ねぎ マッシュルーム		794	37.9		
	アスパラソテー キャラメルジャム	あぶら キャラメルジャム(乳)		ウインナー	アスパラガス	もやし コーン					
7月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				686	25.4		家常豆腐は、麻婆豆腐と見た目が似ていますが、麻婆豆腐とは違い厚揚げを使っています。野菜と一緒に炒めるので栄養バランスも良く、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「家庭でいつも食べる」という意味です。
	家常豆腐	でんぶん あぶら		豚肉 大豆 あつあげ 赤みそ おからパウダー	にんじん にら	深ねぎ 新玉ねぎ 玉しいたけ えだまめ		897	33.4		
	もやしのナムル ミルメーク	さとう ごま ごまあぶら ミルメーク			にんじん	きゅうり 大豆もやし					
10月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				639	26.7		厚揚げは豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。油揚げとは違い、内部が豆腐の状態で保つように十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。
	厚揚げともやしのみそ汁	じゃがいも		あつあげ 麦みそ おからパウダー	にんじん 葉ねぎ	もやし えのきたけ 新玉ねぎ		823	32.8		
	鶏肉の香味焼き ブロッコリーのゆかり和え	さとう ごま ごまあぶら		とりにく	ブロッコリー	しそ					
11月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				642	26.8		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のが主流です。この高菜漬けを細かく刻んで様々な料理に使います。今日は高菜漬けとひじきを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。
	ちゃんこ汁			ぶたにく とうふ 油あげ 麦みそ	にんじん にら	だいこん はくさい えのきたけ こんにゃく		839	34.4		
	五目たまご焼き 高菜とひじきの炒め物	さとう ごま ごまあぶら		ごもくたまごやき ひじき しらすぼし		たかなづけ					
12月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				610	23.7		新玉ねぎは秋にまいた種が収穫時期を迎える5～6月より前に早取りしたものです。普通の玉ねぎは、保存性を高めるために収穫してから1か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。
	親子煮	じゃがいも さとう あぶら		とりにく あつあげ たまご	にんじん	新玉ねぎ 玉しいたけ えだまめ		821	31.2		
	わかめと玉ねぎの和え物	さとう ごまあぶら		わかめ	にんじん	新玉ねぎ もやし コーン					
13月	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう				649	31.4		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。今日は本場のしゅうまいと同じように蒸しています。
	和風ヌードル	スパゲティー		あぶら	にんじん 葉ねぎ 新玉ねぎ	きくらげ もやし キャベツ		856	40.7		
	肉しゅうまい ほうれん草のソテー	あぶら		ウインナー	にんじん ほうれんそう	コーン					
14月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				690	25.9		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今日はしっかりと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。
	カミカミハヤシライス	あぶら		ぶたにく 大豆	にんじん トマト	れんこん マッシュルーム 新玉ねぎ えだまめ	乳なし ハヤシルー	922	34.2		
	小松菜のサラダ ヨーグルト(学配)	さとう あぶら		ヨーグルト	にんじん 小松菜	コーン もやし					
17月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう				645	31.6		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と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。
	けんちん汁	じゃがいも あぶら ごまあぶら		とりにく とうふ 油あげ	にんじん 葉ねぎ	だいこん 玉しいたけ こんにゃく ごぼう	マヨネーズ (卵なし)	841	38.3		
	カツオのみそマヨネーズ焼き 茎わかめの炒めもの	さとう		茎わかめ	にんじん	キャベツ コーン					

※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♪

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		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								
18 火	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				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です。酢で漬けた干し大根を煮て塩漬にし、調味しょうゆで味付けします。パリパリとした歯ごたえのする漬物です。						
	鶏肉と野菜のうま煮	さとう	じゃがいも	あぶら	とりにく	あつあげ	さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく			きぬさや	たけのこ	792	30.0		
	おしんこ和え	さとう	ごま	ごまあぶら		わかめ		にんじん	だいこん	つぼつけ								
19 水	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				691	19.2		雨の日が続いていますが、ジメジメ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。						
	ボークカレー	じゃがいも	あぶら		ぶたにく		にんじん	新玉ねぎ	えだまめ	りんごピューレ			乳なし カレールー	913	25.8			
	フルーツ&ジュレ	アセロラジュレ						みかん	パイン	もも(すべて加熱済み)								
20 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう					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ナ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。						
	肉団子と豆のケチャップ煮	じゃがいも	さとう	あぶら	ベーコン	ミートボール	ミックスピーズ	にんじん	新玉ねぎ	とうがん			えだまめ	950	36.0			
	なっちゃんサラダ	さとう	あぶら					きゅうり	キャベツ	コーン			甘夏みかん(缶)					
21 金	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				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も鮮やかです。今日は夏野菜の中からかぼちゃとなすを使っています。						
	夏野菜のみそ汁				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	もやし	937	35.5
	元気君のナッツがらめ	さとう	あぶら	アーモンド	とりにく	とりレバー												
24 月	焼肉丼(麦ごはん)	こめ	むぎ	さとう	あぶら	ぶたにく	赤みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	新玉ねぎ	キャベツ	りんごピューレ	637	26.0		「梅雨寒」という言葉があるように、梅雨の時期は季節外れの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力を高めるのも大切です。	
	韓国風わかめスープ		ごま	ごまあぶら	あぶら	とうふ	わかめ	にんじん	新玉ねぎ	えのきたけ			837	34.3				
	豆乳パナコッタ(学配)	とうにゅう	パナコッタ															
25 火	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				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、肘をついたり頸椎をついたりせずに食べます。また、食べ物は口に運び、大食いにならないよう気を付けましょう。しっかりとした姿勢で食べるととても美しい食べ方になります。						
	真だくさんみそ汁	じゃがいも			とうふ	麦みそ	おからパウダー	油あげ	にんじん	葉ねぎ			だいこん	もやし	新玉ねぎ	867	32.7	
	いわしのしょうが煮	さとう	ごまあぶら		いわしのしょうがに				キャベツ									
26 水	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				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薬膳料理として用いられています。						
	大豆の磯煮	さとう	じゃがいも	あぶら	さつまあげ(中のみ)	だいず	油あげ	とりにく	ひじき	にんじん			グリーンピース	干ししいたけ	こんにやく	842	33.8	
	白きくらげの梅サラダ	さとう	あぶら					にんじん	白きくらげ	もやし			きゅうり	梅				
27 木	バーガーパン	バーガーパン		ぎゅうにゅう					688	34.9		潮干狩りでも人気のあさは、身近な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を食べていました。カルシウムや鉄分などミネラル豊富なあさ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。						
	あさりのミルクスープ	じゃがいも	あぶら	あさり	ベーコン	白花生		にんじん	パセリ	新玉ねぎ			干ししいたけ	しめじ	875	43.2		
	照焼きチキン、ポイルキャベツ				てりやきチキン				キャベツ									
28 金	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				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ぷんや緑豆などに対し、マロニーはじゃがいもでんぷんとコーンスターチを使っています。また、春雨より煮崩れしにくく味付きもよいです。						
	マロニースープ	マロニー	あぶら	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	チンゲンサイ	新玉ねぎ	きくらげ			たけのこ	白菜	1005	34.2		
	鶏のから揚げ	でんぷん	ごまあぶら	なたねあぶら	とりにく			にんじん	ほうれん草	干し大根			キャベツ					

## 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カ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多くつくられています。  
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。

