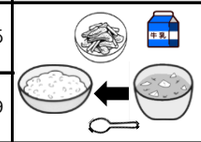
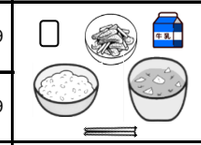
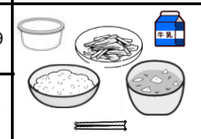
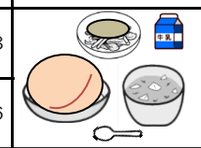
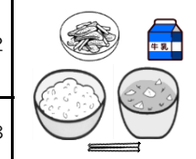
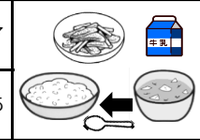
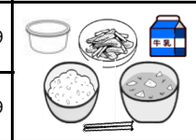
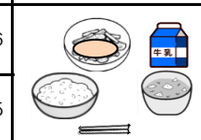
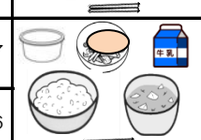
9月 こんだて表

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 9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	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		食物アレルギーに配慮が必要な食材	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校	配膳図	一口メモ
2 月	夏野菜カレー（むぎごはん）	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		プルーンピューレ		710		21.5			今日は夏野菜のカレーで，かぼちゃ・なすなどが入っています。ギラギラと太陽の光を浴びて育った野菜はカロテンやビタミンC・ミネラル・ポリフェノールがたっぷり入っています。野菜パワーで元気に２学期をスタートしましょう。
		カレールウ（乳なし）	あぶら	ぶたにく		にんじん かぼちゃ	なす りんごピューレ							
	ひじきとナッツのサラダ	さとう	アーモンド あぶら		ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン		941		28.9			
3 火	むぎごはん	こめ むぎ		たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう		えのきだけ しめじ はくさい		687		31.9			もずくはぬるぬるとした食感がありますが，これは「フコイダン」と言う成分で免疫力を高めたり，高血圧や糖尿病の予防にも効果があると言われています。普段の食生活にも海草を積極的に取り入れていきましょう。
	魚のみそ汁	さとう		むぎみそ		にんじん	ほししいたけ ふかねぎ							
	鶏肉のレモンマリネ（タルタルソース）	でんぷん タルタルソース（卵なし）	あぶら ごま	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ レモンかじゅう		903		40.9			
4 水	むぎごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ		581		21.9			魚の味噌汁には鱈が使われています。鱈は冬になるとおいしくなる魚でくせがないのでみそ汁だけでなく，お澄ましにもよく使われます。栄養的にもたんぱく質が豊富に含まれ，ビタミンDも含まれています。残さず食べましょう。
	もずくスープ		ごまあぶら	とりにく	もずく		しめじ えのきだけ							
	なすのなべしぎ	さとう	あぶら	ぶたにく 赤みそ		にんじん ピーマン	なす		787		29.1			
	野菜ゼリー（学配）	ゼリー												
5 木	バーガーパン	バーガーパン			ぎゅうにゅう				663		26.8			メンチカツは日本で考えられた料理で，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。
	パンプキンポタージュ	ホワイトルウ（乳） じゃがいも	マーガリン（乳なし）	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ							
				ベーコン	スキムミルク	かぼちゃ	たまねぎ セロリ		917		36.6			
	野菜のメンチカツ（キャベツ）		あぶら	メンチカツ			キャベツ							
6 金	キムタクごはん	こめ むぎ	ごま油 ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさいキムチ 山川づけ グリンピース		710		23.2			けんちん汁はもともと精進料理なので，肉や魚は加えず，だしも昆布や椎茸から取っていました。今は鶏肉を使うこともあります。また，しょうゆ仕立てのお汁ですが，味噌仕立てにする場合もあります。今日のけんちん汁はしょうゆ仕立てで野菜がたっぷりで栄養バランスのよいです。
	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ふかねぎ							
	さつまいもサラダ	さとう さつまいも	マヨネーズ（卵なし）				レーズン きゅうり コーン えだまめ		938		30.8			
9 月	ハヤシライス（むぎごはん）	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				688		23.7			今日のハヤシライスには豚肉が入っています。豚肉はいろいろな料理に使用され，ﾊﾑやｿｰｾｰｼﾞなどの加工食品にも多く使われています。炭水化物をｴﾈﾙｷﾞｰに変えるのに役立ち，疲労を回復させるﾋﾞﾀﾐﾝB1がとても多く含まれています。
		じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく おからパウダー		にんじん	マッシュルーム えだまめ たまねぎ プルーンピューレ							
	中華あえ				わかめ	にんじん	きゅうり コーン もやし	ドレッシング（ごま）	907		31.5			
10 火	わかめごはん	こめ むぎ		たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ			676		26.9			チンジャオとは辛みを抜いて品種改良をした唐辛子（ピーマン，ししとう）などの緑色の果実を指し，スーとは細切りのことを言います。つまりチンジャオロースーはピーマンの細切りと肉の細切りを炒めた料理ということになります。
	かきたま汁	はるさめ でんぷん		ベーコン		にんじん こまつな	えのきだけ							
	チンジャオロースー	でんぷん さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン にんにくの芽	たけのこ ほししいたけ	オイスターソース	884		34.9			
	ぶどうゼリー	ゼリー												
11 水	むぎごはん	こめ むぎ		ぶたにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう		だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく えのきだけ ふかねぎ		704		27.6			きびなごは春から夏にかけてが旬で，お腹には銀色の帯があります。帯の事を鹿児島の方言で「きびい」と言い，小さな魚のことを「ざこ」と言います。そのふたつの言葉が一緒になり「きびなご」と呼ばれるようになりました。
	豚汁	さつまいも				にんじん								
	きびなごのサクサクあげ	でんぷん	あぶら		きびなご	はだいこん			925		35.5			
	大根葉の炒め物	さとう	ごま あぶら	おかか	しらすぼし	にんじん								
12 木	黒糖パン	こくとうパン		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		645		27.7			枝豆はまだ熟れていない大豆のことです。まだ熟れていない豆を食べる物を「菜豆」と言い，他にグリンピースや空豆，さやいんげん等です。枝豆は野菜の仲間として，「体の調子をととのえる」のところに分類されています。
	煮込みうどん	うどん	あぶら	さつまあげ	わかめ		はくさい ふかねぎ							
	厚焼き卵			あつやきたまご					848		36.3			
	枝豆						えだまめ							
13 金	むぎごはん	こめ むぎ		むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	なす もやし		675		23.7			ずいきは里芋や蓮いもなどの葉柄と言われる部分です。場所により呼ばれ方が違い鹿児島県ではといもがらと呼ばれます。味噌汁だけでなく，刺身のつまや酢の物にも使われます。今日はうすく切って味噌汁の具として入れました。
	ずいきのみそ汁			あぶらあげ	わかめ	かぼちゃ	ずいき ふかねぎ							
	ハンバーグのきのこソース	さとう		ハンバーグ（卵なし）		にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きのこミックス		866		29.6			
	十五夜デザート（学配）	ゼリー												

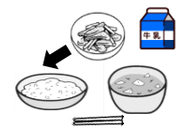
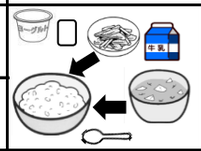
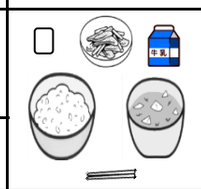
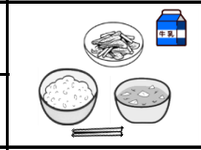
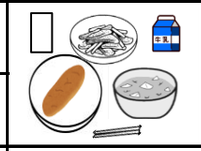
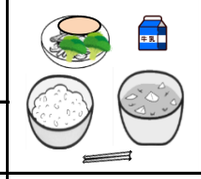
※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

9月 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 9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） エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		食物アレルギーに配慮が必要な食材	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校	たんぱくしつ(g) 小学校	たんぱくしつ(g) 中学校	配膳図	一口メモ
17	かつおそぼろ丼（むぎごはん）	こめ むぎ さとう	あぶら	かつお油づけ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	えだまめ コーン		719		28.3			肉団子の甘酢煮にはガルバンゾ，レッドキドニー，マローファットピースの３種類の豆が入っています。豆は栄養価が高く，体をつくるもとになるたんぱく質，体の調子をよくしてくれる食物せんいがたくさん含まれます。
火	肉団子の甘酢煮	さとう じゃがいも でんぷん		にくだんご ビーンズミックス うずらたまご		にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ きくらげ							
18	奄美の鶏飯（むぎごはん）	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	ほししいたけ パパイヤづけ 山川づけ		705		26.5			今日は大人気の鶏飯です。鶏飯はささみ・しいたけを甘辛く煮たもの，つけものなどをのせ，のりをかけ鶏がらスープをかけてたべます。お茶づけのようにさらさら食べられるので，暑さで食のすすまない時もおいしく食べられますよ。
水	春巻き	はるまき	あぶら						965		35.4			
	ヨーグルト（学配）				ヨーグルト									
19	縦割コッペパン	たてわりパン		ぶたにく	ぎゅうにゅう				633		28.4			ポトフはフランスの代表的な家庭料理で，ポトは鍋と言う意味で，フーは火と言う意味です。火にかけた鍋と言う調理をしている状態がそのまま料理の名前になっています。野菜やウィンナーの旨みが溶け，スープもおいしくなっています。
	キーマカレー	カレールウ（乳なし）	あぶら・	ビーンズミックス		にんじん	コーン たまねぎ えだまめ							
木	ポトフ 毎月19日は食育の日	じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウィンナー		にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ だいこん セロリ		858		38.8			
20	むぎごはん	こめ むぎ		あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん しめじ ごぼう ふかねぎ		671		27.3			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。栄養的にはたんぱく質が豊富で，必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。今日のさんまは骨まで軟らかくなっています。残さず食べましょう。
	きっこん汁													
	さんまのゆずみそ煮			さんまのゆずみそに										
金	ブロッコリーのゆかりあえ					ブロッコリー しそ			891		35.5			
	チーズ				チーズ									
24	むぎごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				636		23.3			じゃが芋は，オランダ人が長崎に持ち込んだのが始まりと言われています。馬の首に付ける鈴の形に似ていることから馬鈴薯とも呼ばれます。じゃがいもには，ビタミンCがたっぷり含まれ，そのビタミンCは澱粉に覆われているため，壊れにくいのが特徴です。おいしくいただきましょう。
	じゃがいものうま煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ		にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ							
火	高菜の炒め煮	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ひじき しらすぼし	にんじん	たかなづけ		844		30.8			
	ミルメーク（学配）	ミルメーク												
25	むぎごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			オイスターソース	658		24.3			干し大根は名前の通り，大根を細長く切って干したものです。干して縮むので生の大根よりカルシウム，ビタミンB群も多く含まれ，食べると甘い感じがします。今回はしらすぼし・キャベツなどと一緒に卵とじにしました。
	マーボー春雨	さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ 赤みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きくらげ ほししいたけ えだまめ							
水	干し大根の卵とじ	さとう	あぶら	たまご	しらすぼし	にんじん にら	キャベツ ほしだいこん		872		32.2			
26	コッペパン	コッペパン		ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース		689		24.0			海藻の種類は多く，今日のサラダにもわかめ・白きくらげ・赤つのまた・茎わかめ・ふのり・昆布を使っています。海藻は食物繊維が多く生活習慣病の予防に役立ちます。今日は，豆などと一緒にドレッシングであえています。
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	あぶら											
木	海藻サラダ			ビーンズミックス	海藻ミックス		だいこん きゅうり コーン	ドレッシング（乳卵なし）	952		33.3			
	マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ（乳）												
27	むぎごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				693		31.3			さばの幽庵焼きは，江戸時代に北村祐案という茶人が考えた料理で，かんきつ類の香がついたタレにさかなを付け込んで焼いた料理です。今回の給食では，かぼすの柑橘を使っているので，清々しい香の幽庵焼きになっています。残さず食べてください。
	卵コーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン							
金	鯖の幽庵焼き			さば			かぼすかじゅう ゆずペースト		915		40.2			
	ブロッコリーのささめあえ		ごまあぶら		しおこんぶ	にんじん ブロッコリー								
30	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ			615		22.0			チキンナゲット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，体を作る働きがあります。そして今日は，中学3年生がバイキング給食を行っています。みんなと楽しく思い出に残る給食にしてくださいね。
	わかめスープ		ごま ごまあぶら	とうふ	わかめ		えのきたけ ほししいたけ							
月	チキンナゲット 小2こ中3こ			チキンナゲット				ドレッシング（乳卵なし）	870		31.2			
	フレンチサラダ					にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン えだまめ							