



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 11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)	今月 より 米は 新米 です	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		はいぜんま 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																			
1 金	さつますもじ あお 青さのすまし汁 きびなごのわかゆ揚げ	今月より米は新米です	こめ	さとう	あぶら	さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	ごぼう	たけのこ	ほししいたけ	650	23.7		「きびなごは」ウルメイワシ科の体調10センチくらいの小魚です。サクサクに揚がったきびなごを丸ごと全部食べると、カルシウムがたっぷりとれます。よくかんでおいしくいただきます。												
	さとう		あぶら	とうふ	あおさ	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ	しめじ	金山ねぎ	813	27.8																
5 火	ひのひかりごはん さといも 里芋の旨煮 こんにやくサラダ ヨーグルト (学配)		こめ	さとう	あぶら	とりにく	あつあげ	うずらたまご	にんじん	いんげん			だいこん	ほししいたけ	707	29.2			さといもは、芋類の中で最も低カロリーです。また独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。低温での保存が利かないので早めに食べることが必要です。									
	さとう		あぶら	こんにぶ	にんじん	コーン	きゅうり	こんにやく	ヨーグルト	866	34.4																	
6 水	麦ごはん (鶏飯) 鶏飯 真 ぎざみのり スープ がね ミルメーク (学配)		こめ	むぎ	さとう	とりささみ	たまご	のり	にんじん				はねぎ	ほししいたけ	パイアヤ漬	つぼ漬	金山ねぎ	617	23.8		鶏飯は、ささみ・しいたけを甘辛く煮たものや漬物などをのせ、刻みのりを振り、鶏がらスープをかけて食べます。お茶漬けのようにさらさら食べられますがきちんと噛んで食べましょう。							
	がね		ミルメーク	あぶら	キャベツ	きゅうり	コーン	みかん	チリミックス (乳あり)	678	29.0																	
7 木	コッペパン チリコンカン みかんサラダ		コッペパン	メープル	ジャガイモ	マカロニ	さとう	あぶら	はちみつ				あぶら	ぎゅうにゅう	きゅうにく	だいず	粉チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ	マッシュルーム	キャベツ	きゅうり	コーン	みかん	828	35.0	
	8 金		麦ごはん 伊佐汁 鶏肉のアイリ焼き りんご	こめ	むぎ	さつまいも	あぶら	あげ	みそ	とりにく	にんじん	だいこん	はくさい	ほししいたけ	金山ねぎ	りんご	656	25.8		アイリ焼きは南方系で用いられるソースの一つです。鶏肉にアイリソースをかけて焼きました。また、伊佐汁には伊佐で採れた野菜がたっぷり入っています。おいしくいただきます。								
11 月	麦ごはん ポークカレー イタリアンサラダ		こめ	むぎ	じゃがいも	カレー	肉	あり	ドレッシング (乳・卵なし)	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ピーズ	ミックス	粉チーズ	にんじん	パセリ					たまねぎ	えだまめ	りんご	ぶどう	プルプル	きゅうり	キャベツ	コーン
	12 火		麦ごはん 白菜の味噌汁 あじのもみじ焼き 塩昆布和え 野菜ゼリー	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	あげ	みそ	わかめ	にんじん	ほししいたけ	しめじ	はくさい	金山ねぎ	キャベツ	きゅうり	663	26.8		「あじ」は北海道から九州までの沿岸で群れを作ります。「あじ」の語源は、「味がいいから」といわれています。産卵期が長いので一年中とれます。アジとすりおろした人参を混ぜたソースをつけてもみじ色にして焼きました。おいしくいただきます。							
13 水			麦ごはん 豆腐の中華煮 アーモンドサラダ ひじきのり	こめ	むぎ	さとう	でんぷん	ごま	あぶら	とうふ	ぶたにく	にんじん	チンゲン菜	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	キャベツ					きゅうり	コーン	ドレッシング (卵)	657	23.9		アボカドやキューナツなどに主として植物の種の部分を食する食品を種実類と言います。芽を出すために必要な成分を蓄えているので栄養もたっぷりです。ミソや食物繊維も多く含んでいます。
	14 木		バーガーパン ブロッコリーのホワイト煮 白花豆コロッケ 添えキャベツ 一食ソース	バーガーパン	じゃがいも	肉	なし	コロッケ	あぶら	とりにく	チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ	マッシュルーム	しめじ	コーン	えだまめ	キャベツ	691	28.4		皆さんはいつもよい姿勢で食べていますか。飲み込んだ食べ物は食道を通り胃に入って消化され、細かくドロドロになります。姿勢が悪いと胃が曲がってしまうので食べ物がうまく流れず消化もスムーズにいきません。背中をまっすぐにしておくことでよくかんで食べましょう。					
15 金			麦ごはん 大豆の磯煮 わかめの香味炒め	こめ	むぎ	じゃがいも	さとう	とりにく	さつまあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こんにやく	たけのこ	グリーンピース	646	29.7		大豆に含まれる蛋白質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生肌や生活習慣病の予防や脳の活性化等に役立つ食材です。煮豆や豆腐、納豆やしょうゆ等加工品としても多く使われています。									
	さとう		ごま	あぶら	かつお節	わかめ	しらすほし	816	35.9																			

☆ お知らせ ☆

11/18 (月) ~ 11/22 (金) は残食調査を実施します。

※ 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 11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)	主な食材				食品のグループ (主なはたらき)				エネルギー 配量が必要な 食材	たんぱく 質 含有率	たんぱく 質 含有率	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		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる						
18 月	麻婆豆腐丼 (麦ごはん)	こめ むぎ	あぶら	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ		650	28.2		もずくは、古くから日本全国各地で食用にされてきた海藻ですが、現在はほとんどが沖縄県産です。海藻は「海藻」は控えますが、鉄やカルシウムなど健康に欠かせないミネラルがたっぷり含まれています。		
	もずくスープ	でんぶん	ごまあぶら	あからパウダー 赤みそ		にんじん	ほししいたけ 金山ねぎ		817	33.3				
19 火	つあんつあん	こめ もち米	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう ほししいたけ		681	29.1		つあんつあんは、鹿屋市吾平地方の農家に伝わる料理で、うるち米ともち米を合わせて炊いたご飯に、落花生や鶏肉などの具を混ぜ合わせてあります。冷えるほどにもちもちとしておいしいと言われています。		
	豆腐のすまし汁	むぎ らっかせい		とうふ		にんじん	えのきたけ 金山ねぎ		806	32.7				
20 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				684	27.4		鍋料理は多くの食材を一度に食べられる利点があります。"キムチ"とは韓国語で「漬物」という意味です。キムチには、新陳代謝を促したり、体脂肪を燃焼させたりとすぐれたパワーがあります。		
	キムチ鍋	さとう	あぶら	ごまあぶら	ふたにく とうふ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ		842	32.8				
21 木	米粉パン	こめこパン			ぎゅうにゅう				650	31.0		"しりしり"って何のことでしょう。しりしりは、沖縄の方言で干切りのことをさします。人参しりしりは沖縄県の郷土料理の一つです。油でいためて作ると人参のβ-カロテンの吸収率も高まるため栄養もたっぷりです。おいしくいただきます。		
	きのこのフォー	クイッキオ	あぶら			にんじん こまつな	きくらげ しめじ 金山ねぎ		806	37.5				
22 金	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				687	27.7		豚肉はいろいろな料理に使用され、ハムやソーセージなどの加工食品にも多く使われています。ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変えるのに役立つ、疲労を回復させるビタミンB1がとでも多く含まれています。		
	あさりと白菜の味噌汁			あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん		856	33.7				
25 月	麦ごはん 黒糖ビーツ (中)	こめ むぎ	くろざとう	だいず	ぎゅうにゅう				627	26.7		小松菜は、同じ畑で繰り返し作る(連作)ができるうえ、夏は20日、冬でも2か月で収穫できるため、経済的な野菜として全国に広がりました。ビタミンCがたっぷりの野菜です。		
	味噌おでん	さといも	あぶら	とりにく ちくわ みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにやく		826	34.3				
26 火	中華丼 (麦ごはん)	こめ むぎ	あぶら	うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ		632	22.7		日本では色々なみかんが栽培されています。最も多いのは温州みかんで、長島で誕生したと言われています。みかんの皮をむくと白いすじがありますが、このすじや中の袋と一緒に食べたほうが体の調子を整えてくれる成分が多く取れます。		
	だいコーンサラダ	さとう	ごま	ふたにく		にんじん	きくらげ はくさい		783	26.9				
27 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				658	27.3		皆さんは"もったいない"の意味を知っていますか。料理を食べ残してしまうと、料理はごみに代わってしまいます。食べられる物を残してしまうのは"もったいない"ことです。自分の食べられる量を考えながら好き嫌いせずに食べるようにしましょう。		
	根菜の味噌汁		あぶら	ふたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう 金山ねぎ		807	31.3				
28 木	縦割りパン	縦割りパン			ぎゅうにゅう				661	26.0		寒くなると牛乳を残す人が多くなってきます。牛乳には育ちざかりの皆さんにとって必要な「カルシウム・たんぱく質」がたくさん含まれています。残さないようにしましょう。		
	ポテトスープ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ		814	31.3				
29 金	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				671	28.9		チーズは生乳の蛋白質を凝固させ水分を絞って作ります。100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000mlです。つまり、10倍の量の栄養がギュッと凝縮されています。カルシウムもたっぷりとれます。おいしくいただきます。		
	野菜たっぷりトック	トック	ごま	たまご		にんじん いら	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ		839	34.7				