



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 12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)	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)		配膳図	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		
		主な食材										
2月	もずく丼 (むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン		625	23.1		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藻を積極的に取り入れていきましょう。
	かきたま汁	はるさめ でんぷん		ハム たまご		こまつな はねぎ	えのきだけ		774	27.3		
	フルーツ杏仁プリン	プリン		とうふ		にんじん						
3火	ひのひかりごはん	こめ		豆乳 あつあげ	ぎゅうにゅう		しめじ コーン		750	23.1		今日のお米は、JA北さつまから新米180kを無償提供していただいたものです。つやつやもちもちとしたおいしい伊佐米は、ブランド米として取り扱われています。JAさんから、毎回、精米したてのお米が届けられています。
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		麦みそ		にんじん	だいずもやし 金山ねぎ		870	26.2		
	メンチカツ	メンチカツ	あぶら	あぶらあげ	しらすぼし	にんじん こまつな						
4水	小松菜の炒め物	さとう	ごまあぶら	かつおぶし								豚肉は、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。炭水化物をエネルギーに変えるのに役立ち、疲労を回復させるビタミンB1がとても多く含まれています。
	むぎごはん	こめ むぎ		ぶたにく 赤みそ	ぎゅうにゅう		金山ねぎ たまねぎ 竹の子		708	26.4		
	家常豆腐	でんぷん	ごまあぶら	大豆 あつあげ		にんじん	ほししいたけ えだまめ		877	31.2		
5木	もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら		ひじきのり		きゅうり コーン もやし					皆さんはきちんと手洗いをしていますか？手には目に見える汚れのほか目に見えない細菌も多く付着しています。今日の給食のように手を使って直接 食べる時は特に手洗いに気をつけましょう。
	バーガーパン	バーガーパン		とりにく	ぎゅうにゅう		えだまめ		677	29.1		
	あさりとブロッコリーのシチュー	ホワイトルウ (乳)	マーガリン (乳なし)	あさり	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン		807	34.1		
6金	照焼チキンパティ (キャベツ)			てりやきチキン			キャベツ					親子丼は、鶏肉と卵で親と子です。では、他人丼は？肉が豚肉なので親子にならず、他人と言う訳です。この2つの丼に共通するのは卵、卵はたんぱく質が多く、完全食品と言われるほどアミノ酸バランスが良いです。
	他人丼 (むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん		ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ ほししいたけ		621	23.3		
	ごぼうとひじきのサラダ	さとう	マヨネーズ (卵なし) アーモンド	卵 かまぼこ	ひじき	にんじん ほうれんそう	たけのこ 金山ねぎ えのきだけ		788	27.5		
9月	むぎごはん	こめ むぎ		ぶたにく	ぎゅうにゅう		だいにん ごぼう こんにゃく		690	25.3		豚骨のみそ煮は鹿児島県の郷土料理で大きめに切った大根などの野菜とぶつ切りにした豚のあばら肉である豚骨を黒砂糖とみそ、鹿児島県の焼酎を加えてとろ火でゆっくりと煮込んで作ります。甘辛い味がしみておいしい料理です。今日は豚のナンコツも入れています。
	豚骨のみそ煮	黒さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ 赤みそ		にんじん インゲン	きゅうり コーン もやし	韓国風ドレッシング (ごま)	884	30.7		
	中華あえ			ヨーグルト	わかめ	にんじん						
10火	ヨーグルト (学配)											すきやきには、伊佐の名産、金山ねぎが入っています。金山ねぎはみずみずしく甘味があり、品質の良いのが特徴です。今日は豚肉や焼き豆腐・たっぷりの野菜と一緒に登場しています。
	むぎごはん	こめ むぎ		やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ		616	22.9		
	豚すき	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	はくさい こんにゃく		773	27.3		
11水	ひじきとくるみの炒め煮	さとう	あぶら くるみ		ひじき しらすぼし	にんじん	だいずもやし 金山ねぎ					みそは種類が多く、味では甘みそや辛みそ、色では赤みそ・白みそがあります。原料の麴により、米みそ・麦みそ・豆みそなどがあります。給食では、主に菱刈農産加工の麦みそを使用しています。
	むぎごはん	こめ むぎ		とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい えのきだけ		642	29.5		
	もずくのみそ汁			むぎみそ	もずく	にんじん			815	36.2		
12木	かつおのカラフル和え	さとう	あぶら	かつお 大豆 鶏レバー		こまつな にんじん	えだまめ					サンラータンは、中華料理のスープのひとつで、酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛みと香味をきかせて作ります。このサンラータンに欠かせない酢は食欲を増し、胃腸を整えてくれます。
	縦割りコッペパン	コッペパン		かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		586	26.5		
	サンラータン	でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	卵 とうふ		チンゲンサイ	きくらげ		726	32.0		
13金	ミニ焼きそば	スパゲティ	あぶら	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ					カレー粉はカレー粉と言うスパイスがあるのではなく、様々なスパイスをブレンドして市販されています。本場インドでは、それぞれの家庭でスパイスをブレンドしてカレーを作るそうです。
	野菜ゼリー (学配)	ゼリー		さつまあげ			もやし					
	エッグカレー (むぎごはん)	こめ むぎ カレールー	あぶら	うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ リンゴピューレ		732	21.6		
	コールスローサラダ	じゃがいも				にんじん	ブルーピューレ えだまめ	ドレッシング (卵)	912	25.7		
							キャベツ きのうり					
							コーン えだまめ					

※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 12月号
伊佐市立学校給食センター

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 (kcal)		たんぱく しつじ	はいげん 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		小学校	中学校			
16 月	むぎごはん えびと厚揚げのチリソース	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく 大豆 えび あつあげ		にんじん にんじん にら 小松菜	金山ねぎ えだまめ たまねぎ きくらげ たまねぎ もやし	727	31.2		漢字ではえびは、海に老人の老で「海老」と書きます。これはえびの姿が腰が曲がりひげを生やした老人に似ているためと言われています。長寿という意味あいから正月などのお祝いごとによく使われます。今日はピリ辛味です。	
	豚肉のスタミナ炒め	さとう あぶら	ぶたにく					914	38.3			
17 火	むぎごはん 白菜とあさりのみそ汁 ツナマヨコロッケ 茎わかめのソテー ミルメーク (学配)	こめ むぎ さとう ごまあぶら ミルメーク	あぶら ごまあぶら	あさり とうふ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし 金山ねぎ コーン	675	24.6		あさは日本人の食卓にもっともなじみ深い貝で、栄養的にも低カロリーでありながら、鉄分・亜鉛などのミネラルが豊富なので、貧血の予防に効果的です。あさりの貝の模様はとてたくさんあり、貝殻の左右でも違う柄があるそうです。	
								875	30.1			
18 水	むぎごはん じゃがいものうま煮 鯖のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら・ マヨネーズ (卵なし)	とりにく あつあげ さつまあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ブロッコリー しそ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	735	31.9		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。残さず食べましょう。	
								916	37.8			
19 木	黒糖パン 煮込みうどん オムレツ 枝豆 アーモンドカル (中)	こくとうパン うどん オムレツ	あぶら アーモンド	さつまあげ とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	ほししいたけ はくさい たまねぎ 金山ねぎ えだまめ	594	26.2		えだまめ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、他にグリーンピースや空豆、さやいんげん等があります。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。	
								795	35.2			
20 金	むぎごはん 石狩汁 五目きんぴら	こめ むぎ じゃがいも さとう	マーガリン (乳なし) ごまあぶら ごま	さけ とうふ むぎみそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん はくさい コーン ほししいたけ しめじ 金山ねぎ ごぼう こんにゃく きぬさや	618	26.3		石狩汁には、鮭が入っています。世界の3分の1を日本で消費されるほど、鮭は日本でよく食べられています。栄養面でも生活習慣病の予防に役立つDHAやEPAが含まれビタミン類も豊富です。温かいうちに食べましょう。	
								780	32.1			
23 月	カレーピラフ わかめスープ 鶏の唐揚げ (キャベツ) セレクトケーキ (学配)	こめ むぎ マーガリン (乳なし) ごま ごまあぶら でんぶん チョコ (卵・乳) ホホワイト (卵・乳) チーズ (卵・乳)	ぶたにく ウィンナー ごま ごまあぶら あぶら	さけ とうふ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ コーン グリンピース えのきだけ ほししいたけ キャベツ	826	32.3		今日は、皆さんが大好きなから揚げです。給食センター自慢の味付けで作りました。調理員さんが一枚一枚丁寧に衣をつけ、ジューシーに揚げました。調理員さんのご苦労に感謝して味わって食べましょう。	
								951	37.8			
24 火	むぎごはん 豚汁 春巻 海藻サラダ	こめ むぎ さつまいも はるまき	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ マローファットピース ガルパンソ レッドキドニー 海藻ミックス	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ほししいたけ 金山ねぎ だいこん きゅうり コーン	ドレッシング (卵なし)	689	20.8		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。

ノロウイルスによる 食中毒にご注意を！

～ノロウイルスによる食中毒をふせぐには～

- 加熱をしっかりと・・・調理をするときは、食品の中心部までしっかりと火が通るようにしましょう。(カキや二枚貝などは、85℃で1分以上の加熱が目安です。)
- こまめに手洗いを・・・調理をする前、食事の前、トイレに行った後などは、必ず手を洗いましょう。石けんを十分にあわだてて洗い、すすぎもしっかり行い、清潔なハンカチでふきましよう。
- 広がりを防止する方法は・・・おう吐物の処理などをする際は、使い捨てのマスクやエプロンなどを着用し、二次汚染を防ぎましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用しましょう。

