



# 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 1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)	食品のグループ (主なはたらき)					エネルギー 对学校 中学校		配膳図	ひと 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	食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	たんぱく 質 kcal	脂質 kcal			
8 水	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		605	22.8		あけましておめでとうございます。今日から3学期の給食が始まります。最初の給食はハレの日食べるお雑煮です。お雑煮は地域により具材が変わります。みなさんはどんな雑煮を食べましたか。	
	さつま雑煮	もち さといち	とりにく	ほしさくらえび	<u>にんじん</u> ほうれん草 白菜 干し椎茸 豆もやし					
	昆布巻き 紅白なます		すりごま		<u>にんじん</u> だいこん	734	25.9			
9 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう		622	28.1		アメリカ料理の中で最も家庭的なイメージのあるポークビーンズは日本の学校給食でも親しみのある料理です。豚肉と豆をトマトで煮込むのでたんぱく質たっぷり栄養があり、子どもたちにも食べやすい味付けです。	
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず ビーンズミックス	<u>にんじん</u> トマト たまねぎ えだまめ					
	★ツナオムレツ、アスパラソテー ミルメーク	ミルメーク	あぶら	ツナオムレツ	<u>にんじん</u> アスパラガス 太もやし	751	33.0			
10 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		673	21.4		今日はミートボールを使ったカレーです。ミートボールはひき肉に調味料を入れて混ぜ、丸く成型して加熱して作ります。ミートボールは世界各国でつくられ、使われる材料も様々です。	
	★ミートボールカレー	じゃがいも カレールウ(乳なし)	あぶら	ベーコン ミートボール	<u>にんじん</u> たまねぎ えだまめ りんごピューレ					
	菜果サラダ	さとう	あぶら	海そうミックス	キャベツ きゅうり みかん バイン	841	25.3			
14 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		609	24.2		豆乳は大豆を茹でて絞ってできる食材です。大豆に含まれるたんぱく質は動物性に比べて低カロリーで基礎代謝を活性にする機能があります。今日は寒い季節にうれしい鍋料理です。	
	豆乳鍋		あぶら	ぶたにく とうふ 豆乳 あぶら揚げ おからパウダー	<u>にんじん</u> だいこん しめじ 金山ねぎ こんにゃく 白菜					
	野菜とひじきの和え物 ★ヨーグルト	さとう	こまあぶら	大豆フレーク ひじき ヨーグルト	<u>にんじん</u> キャベツ きゅうり	779	28.8			
15 水	★わかめごはん	こめ むぎ		わかめ ぎゅうにゅう		632	26.1		根菜が体を温める理由は、夏に旬を迎える野菜より水分が少なく体を冷やさないことや豊富なビタミンが血行を促進させる作用があるためです。根菜を食べて体を温めましょう。	
	あざりと根菜のみそ汁	さといち	あぶら	あさり あぶら揚げ 煮みそ おからパウダー	<u>にんじん</u> だいこん 白菜 水田ごぼう 豆もやし 金山ねぎ					
	★和風おろしハンバーグ	さとう でんぷん		ハンバーグ	葉ねぎ だいこん	805	31.7			
16 木	小 コッペパン、レーズンクリーム 中 ★きなこ揚げパン	コッペパン レーズンクリーム(卵)		ぎゅうにゅう		644	26.3		寒くなると風邪やインフルエンザなどが流行します。このような細菌やウイルスは手介しても広がります。食事をする前にはしっかり石けんで手を洗い清潔にしましょう。	
	ポトフ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウィンナー	<u>にんじん</u> インゲン たまねぎ キャベツ だいこん セロリ					
	ほうれん草のソテー		マーガリン(乳なし)	ベーコン	ほうれん草 <u>にんじん</u> キャベツ コーン	852	34.5			
17 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		699	32.4		干し大根の歴史は古く江戸時代から食べられていました。大根は約95%が水分ですがたんぱく質にする事で水分が16%程度にまで減り、うま味や栄養が凝縮され、また煮物などに使うと味がたっぷり染み込みます。	
	干し大根のうま煮	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく がんもどき こんぶ	<u>にんじん</u> インゲン 干し大根 こんにゃく 干し椎茸					
	さばの照り焼き 野菜の浅漬け		すりごま	さば	キャベツ きゅうり	868	38.1			
20 月	さつますもじ	こめ さとう	あぶら	さつまあげ ぎゅうにゅう	<u>にんじん</u> インゲン 水田ごぼう たけのこ 干し椎茸	653	24.3		1/20～24は学校給食週間です。 この週は郷土料理と地産地産物を取り入れた献立になっています。	
	青さとうずら卵のすまし汁			うずら卵 とうふ 青さのり かまぼこ	<u>にんじん</u> えのきだけ 金山ねぎ					
	きびなごのサクサク揚げ		あぶら	きびなごのサクサクあげ		794	28.6			
21 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		675	25.3		学校へは「給食週間中」の特別資料(放送原稿)を出します。	
	豚骨のみそ煮	黒さとう さとう	あぶら	ぶたにく 厚揚げ 煮みそ	<u>にんじん</u> インゲン だいこん 水田ごぼう こんにゃく					
	豆もやしのごま酢和え	さとう	こまあぶら ごま	わかめ	<u>にんじん</u> きゅうり 豆もやし コーン	844	29.6			
22 水	ひのひかりごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		700	26.3		学校へは「給食週間中」の特別資料(放送原稿)を出します。	
	伊～佐汁	さといち		だいず 煮みそ	<u>にんじん</u> 大根 干し椎茸 水田ごぼう 金山ねぎ 太もやし しょうが					
	鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーのゆかり和え		マヨネーズ(卵なし) いりごま	とりにく 煮みそ	ブロッコリー しそ	863	31.2			

※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。



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)				食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	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	小学校		中学校											
23 木	黒糖パン	学校給食週	黒糖パン	ぎゅうにゅう			649	26.3		郷土料理・地場産物の活用 私たちは自分たちの周りでとれた物を食べることによって「食」への関心が高まり、健康に良い食生活のあり方を考える良い機会となります。 また、先人から受け継ぎ伝わってきた郷土料理についても、家庭で話題にしてみましょう。									
	煮込み地鶏うどん		うどん	あぶら	じどり さつま揚げ あぶら揚げ	にんじん	たまねぎ	王し椎茸			金山ねぎ	786	30.7						
	干種焼き、デコボン1/4個				ちくさやき							デコボン							
24 金	麦ごはん	学記	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		694	23.6											
	★奄美の鶏飯 具		さとう		とりささみ	たまご	にんじん	王し椎茸			つぼつけ	ハワイアづけ	827	27.6					
	スープのりがね、ねったぼ		がね	ねったぼ			りの	葉ねぎ											
27 月	じゃこピーチャーハン		こめ	むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ	664	26.6		今日はちりめんじゃこの「じゃこ」とピーナツの「ピー」で「じゃこピーチャーハン」です。どちらも食感がアクセントになり、おいしさもたっぷりです。							
	ワンタンメンスープ		ワンタンメン	あぶら	ごま油	ふたみんチ	にんじん	にら	きくらげ	たまねぎ			たけのこ	白菜	906	31.9			
	★揚げ春巻き			あぶら		はるまき													
28 火	麦ごはん		こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		594	19.9		どさんこ汁の「どさんこ」とは北海道産の馬の品種のことで、それが転じて、北海道生まれの人や北海道の物事にしばしば用いられます。今日はバター風味で北海道らしいみそ汁です。									
	どさんこ汁		じゃがいも	あぶら	バター	ぶたにく	米みそ	わかめ			にんじん	たまねぎ	コーン	金山ねぎ	780	25.6			
	干し大根のごま炒め 黒糖ピーンズ(中のみ)		さとう	ごま油	ごま	かつお	にんじん	ほうれん草			干し大根	キャベツ							
29 水	麦ごはん		こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		627	22.7		みなさんは給食を食べ終わったあとは感謝の気持ちをもって丁寧に片付けしていますか。食器は食べ物がついていないか確認して決められた通りに片付けましょう。									
	★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			たまねぎ	王し椎茸	こんにやく	えだまめ	791	28.4			
	春雨とわかめの酢の物		はるさめ	さとう	ごま		わかめ	にんじん			ぎゅうり	豆もやし							
30 木	バーガーパン		バーガーパン		ぎゅうにゅう		691	29.3		冬も元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスの良い食事と適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいもしっかり行いましょう。									
	★さつま芋のシチュー		さつま芋	小麦粉	マカ	り(乳なし)	とりにく	ぎゅうにゅう			生クリーム	スチーム	チーズ	にんじん	パセリ	しめじ	たまねぎ	823	33.8
	★チーズささみフライ 添えキャベツ、一食ケチャップ			あぶら		チーズ入り	ささみフライ					キャベツ							
31 金	麦ごはん		こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		712	30.3		「ほうとう」は山梨県を中心とした地域でつくられる郷土料理です。麺が太く長いのが特徴で野菜とともに煮込みます。いつもの麺より太くて長いのでよく噛んで食べましょう。									
	ほうとう		ほうとううどん			とりにく	あぶら揚げ	かぼちゃ			にんじん	白菜	金山ねぎ	王し椎茸	えのきだけ	863	33.7		
	いわしの生姜煮、わかめの香味炒め		さとう	あぶら	いわしのしょうが	わかめ	かつお節	しらす干し											

リクエスト給食の集計結果!

順位	主食	大きなおかず	小さなおかず	デザート
1位	きなこ揚げパン	ABCスープ	から揚げ	焼きプリンタルト
2位	鶏飯	コーンスープ	チキン南蛮	チョコクレープ
3位	わかめごはん	キムチ鍋/すき焼き	春巻き	冷凍パン
4位	カレーライス	ミートスパゲティ	たこ焼き	スイートポテト
5位	ナン	シチュー	オムレツ	ヨーグルト
6位	ピビンバ	煮込みうどん/肉じゃが/卵スープ/もずくスープ	チーズささみフライ/ハンバーグ	プリン
7位	ゆかりごはん/手巻き寿司	長崎血うどん	シュウマイ	いちごクレープ



伊佐市内の小学6年生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。上位7位までを紹介します。(左表)  
各学校、上位はほぼ同じ献立が多いようでした。希望の献立は入っているでしょうか?  
また、他の学年の皆さんは好きな献立がありますか?3学期の給食に取り入れていきますので、お楽しみに!  
リクエスト給食には★印をつけています。  
チェックしてみましょう♪