

3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 3月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	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 に対する 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	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質								
2月	かつおそばろ丼(麦ごはん) 肉団子の甘酢煮	こめ むぎ さとう	あぶら	かつお たまご	ぎゅうじゅう しらすまし	にんじん	キャベツ えだまめ コーン			800	286		肉団子の甘酢煮にはガルバンソ、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。	
	いちごクリームもち(学配)	じゃがいも いちごクリームもち(乳類)				ピーマン	たまねぎ 王しいたけ きくらげ			974	339			
3月	ちらしずし あさりのすまし汁 鱈のみそマヨ焼き	こめ さとう	あぶら	さつまあげ あさり はんぺん とうふ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん いんげん	水田ごぼう たけのこ 王しいたけ だいごん			685	31.8		今日は、ひなまつりで、女の子の成長や幸せを願う行事で、給食は祝い献立となっています。すまし汁に入っている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。すまし汁は具たくさんになっています。	
	ブロックリーのゆかり和え ひなあられ(学配)	ひなあられ				フロッコリー しそ				829	37.2			
4月	勝つカレー(麦ごはん) (カレー、とんかつ)	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく とんかつ	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ りんごピューレ えだまめ フルーンピューレ			788	24.0		中学3年生のみなさんは、明日から公立高校の入学試験が始まります。今まで努力してきた力が発揮できるよう、「勝つカレー」を作りました。しっかり食べて栄養をつけ、頑張ってください。	
	白菜の昆布あえ	さとう	ごまあぶら			にんじん	はくさい きゅうり			985	29.3			
5月	バーガーパン ★煮込みわかめうどん 照焼チキンパティ(キャベツ)	バーガーパン うどん	あぶら	とりにく さつまあげ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 王しいたけ 金山ねぎ			606	26.8		「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人、材料を生産し運んで食卓に並ぶまでに関わった人々への感謝、そして動物の生命をいただくという感謝の気持ちなどが含まれます。心をこめて「いただきます」を言うようにしましょう。	
	ミルメーク(学配)	ミルメーク					キャベツ			724	31.5			
6月	麦ごはん ぶり大根	こめ むぎ	あぶら	ぶり あつあげ	ぎゅうじゅう	にんじん いんげん	だいごん 金山ねぎ 水田ごぼう こんにゃく			650	29.9		ひじきは縄文時代から食べられていた日本古来の食べ物です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、腸でそうじの働きをする食物せんい、また鉄分などを多く含み、すすんで食べてほしい食品のひとつです。今日のひじきの炒め煮は甘辛味になっています。	
	ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ ちくわ		にんじん	こんにゃく			845	35.9			
9月	麦ごはん つくねとあさりのスープ	こめ むぎ	あぶら	あさり	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ しめじ 金山ねぎ			685	29.6		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で「きびい」と言い、小さな魚のことを「ざこ」と言います。そのぶ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。	
	きびなごの葱だれ 小松菜の炒め物	じゃがいも さとう	ごまあぶら	つくね(貝エキス)			金山ねぎ			860	35.0			
10月	麦ごはん ★肉じゃが	こめ むぎ	あぶら	あさり	ぎゅうじゅう	にんじん いんげん	たまねぎ 王しいたけ こんにゃく			677	25.8		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。今日の肉じゃがも野菜たっぷりです。	
	もやしナムル ★ヨーグルト(学配)	じゃがいも さとう	あぶら	きゅうり あつあげ さつまあげ			きゅうり もやし コーン			862	31.0			
11月	★わかめごはん 雷さ汁	こめ むぎ	あぶら	あさり	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ			681	21.5		中学3年生は最後の給食です。クラスメイトとともにこれまでの思い出を語りながら食べましょう。さて、今日はさといもコロッケをつけました。さといもは低カロリーの上、カリウムなどもたくさん含まれて摂り過ぎた塩分なども減らす働きもあります。残さず食べましょう。	
	さといもコロッケ/甘酢づけ 薬いものシュークリーム(小)(学配) お祝いクレープ(中)(学配)	じゃがいも さといもコロッケ	あぶら	とうふ うすらたまご	あおさ		にんじん	キャベツ きゅうり			805			24.1
12月	★揚げパン ★卵コーンスープ	こめ むぎ	あぶら	きなこ	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 王しいたけ コーン			678	25.8		今日は揚げパンです。揚げパンはパンを油でからりと揚げて、砂糖と塩を混ぜたきな粉を一つ一つ丁寧にまぶしていきます。とても手間のかかる作業で年に一度しかできませんが、みなさんがおいしく食べられるように丹精込めて作っています。	
	ひじきとごぼうのサラダ	さとう	アーモンド マヨネーズ卵なし	たまご ハム			水田ごぼう コーン							



3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 3月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	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		食品 配膳図	ひとこと 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						
13 金	麦ごはん	こめ むぎ	あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん 水田ごぼう 王しいたけ こんにゃく 金山ねぎ しめじ	677	27.1		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。原料の麩により、梁みそ・麦みそ・豆みそなどがあります。みそは発酵しているため、乳酸菌や酵母などが含まれていて消化をよくしてくれたり、がん予防効果もあります。	
	豚汁 鰻の生姜煮	じゃがいも あぶら	むぎみそ ぶたにく				827	30.9			
16 月	マナー春雨	こめ むぎ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ 王しいたけ えだまめ	652	21.2		サラダには、わかめ・白きくらげ・赤つのだ・蓬わかめ・ふのり・昆布を使っています。海藻には水溶性の食物せんがいが多く血糖値の上昇を抑えることから糖尿病の予防と改善、ビタミンA・B2は皮膚や粘膜の細胞を健康にしてくれます。	
	海藻サラダ 野菜ゼリー (学配)	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう		だいこん きゅうり コーン	823	25.3			
17 火	★すきやき	こめ むぎ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 大豆もやし 金山ねぎ こんにゃく	631	27.2		すきやきには、金山ねぎが入っています。1981年に旧菱刈町で水田の転作作物として栽培が始まりました。国内最大の金産量を誇る菱刈金山にちなみ、「金山ねぎ」と名付けられたそうです。みずみずしく甘味があり、品質の良いのが特徴です。	
	てづくりふりかけ	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう			797	32.7			
18 水	キムたくごはん	こめ むぎ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	白菜キムチ 山川づけ グリンピース	733	31.8		けんちん汁はもともと精進料理で、肉や魚は加えず、だしは昆布やししいたけから取っていました。現在は軽節でだしをとり、鶏肉を使うこともあります。今日は、しょうゆ仕立てのお汁ですが、みそ仕立てにする場合もあります。こま油の風味がきいた野菜たっぷりの汁ものとなっています。	
	けんちん汁	じゃがいも ちまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさい だいこん 水田ごぼう 王しいたけ こんにゃく 金山ねぎ	867	35.8			
19 木	★ナン。(学配)	ナン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ	614	29.7		キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「挽き肉」を意味します。現地ではカレーに挽き肉を使っていれば「キーマカレー」と呼ばれるので、肉団子のカレーなども含まれます。今日は真沢山カレーです。	
	キーマカレー	カレー乳なし	あぶら	ぎゅうにゅう			749	35.2			
23 月	★かきたま汁	こめ	ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	えのきだけ	784	30.8		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、シ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。今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。みんなと思い出を語り合いながら、楽しく味わいましょう。	
	★から揚げ (キャベツ)	でんぷん	ごまあぶら	ぎゅうにゅう		キャベツ	856	35.2			
24 火	ピザトースト	食パン	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン				今日はピザトーストです。心をこめておいしく作りました。さて明日から春休みとなります。春休みは短いです。不規則な食生活とならないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また4月に元気な姿で会いましょう。	
	ビーンズスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン ビーンズミックス	にんじん	たまねぎ コーン はくさい えだまめ	854	34.7			
	フルーツポンチ	ゼリー ナタデココ	豆乳プリン			もも みかん パイン					

作ってみませんか?

簡単!

電子レンジで

桜もち

材料 (16個分)

もち米	2合	食紅	少々
砂糖	大さじ4	あんこ	300g
水	300cc	桜の葉	16枚

- ① もち米は洗って、2時間ほどたっぷりの水に浸した後、ザルにあげて手で粗くつぶしておく。
- ② 桜の葉は水に約10分つけて塩ぬきする。耐熱容器にもち米と分量の水、食紅 (少量の水で溶く) を入れ、ラップなどでふたをして、電子レンジ (500W) 10分加熱後、しゃもじで全体を混ぜる。その後、再びふたをして、5分加熱し、そのまま5分蒸らす。あんこを16等分し、丸めておく。
- ③ ②の炊き上がったもち米に砂糖を加えて、よく混ぜあわせ、16等分する。
- ④ ラップにもち米を広げ、あんこを真ん中に置いてラップごと包んで形を整える。
- ⑤ ②の塩ぬきした桜の葉を④に巻く。(塩味が少しきいて、味が引きしまります。)

