



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)					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	備考
		エネルギーになる	体を つくる	体の調子を ととのえる							
6月	麦ごはん ハヤシライス フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルー(乳なし) イチゴゼリー 豆乳デザート	あぶら	ふたにく	にんじん トマト たまねぎ えだまめ ブルーン みかん バイン		814	258		新年度がスタートしました。中学2・3年生は今日から給食が始まります。今年度も残さず食べて、新しい1か月と楽しい給食の時間にしましょう。	
7月	ちらし寿司 書さのり汁	こめ さとう あぶら	あぶら	さつまあげ とうふ あおさのり	にんじん いんげん にんじん 葉ねぎ えのきだけ	こぼろ れんこん しいたけ コーン	583	206		今日はみなさんの入学と進級をお祝いした献立です。小学3年生と5年生、そして、中学1年生は学年に合わせた量に増えています。少しずつ慣れていきましょう。	
8月	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 大根葉の炒め物	こめ むぎ さとう ぜんぶん 新じゃがいも さとう	あぶら	とりにく 大豆 あつあげ	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく しいたけ	しいたけ	613	250		新じゃがいもは香先から夏にかけて収穫されます。普通のじゃがいもより皮が薄く、水分量も多いです。今日は新じゃがいもを使ったそぼろ煮です。煮物にもよく合います。	
9月	黒糖パン スパゲティナポリタン 花菜サラダ	黒糖パン スパゲティ あぶら	あぶら	ベーコン ハム	にんじん ピーマン グリーンピース 玉ねぎ しめじ	グリーンピース カリフラワー コーン	640	243		カリフラワーには加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富です。白いカリフラワーが一般的ですが、オレンジや紫をしたものも存在します。	
10月	麦ごはん 豆乳入りみそ汁 鰯の梅煮、野菜の浅漬け	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	あつあげ 麦みそ 豆乳 いわしのうめ	にんじん にんじん	大豆もやし たまねぎ 金山ねぎ きゅうり	635	240		美容や健康に良いとされる豆腐は大豆をつくる過程でできる汁です。大豆由来の食品なので良質なたんぱく質をしっかり含んでいます。	
11月	麦ごはん ポークカレー 春キャベツのサラダ お祝い紅白ゼリー	こめ むぎ じゃがいも カレールー(乳なし) 紅白ゼリー(乳卵なし)	あぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ 枝豆 ソレードオニオン りんご ブルーン きゅうり キャベツ みかん コーン	ドレッシング (乳卵なし)	704	214		春キャベツは一般的なキャベツと比べ、形が丸く葉がやわらかくふわっとしています。また、水分も多いです。焼きキャベツなどもおすすめの調理法です。	
12月	ゆかりごはん 魚そうめん汁 鶏肉のレモンマリネ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	うおそうめん あぶらあげ とりにく	にんじん ほうれん草 にんじん ピーマン	えのきだけ 金山ねぎ しいたけ たまねぎ レモン汁	652	278		レモンは最近では日本でも多く栽培されるようになりました。今日はレモンを使ったマリネ液に鶏肉を絡めてさわやかに仕上げています。	
13月	麦ごはん みそけんちん汁 ハンバーグの和風きのこソース	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく とうふ 麦みそ おからパウダー ハンバーグ かつお節	にんじん にんじん	だいこん 枝豆 こんにゃく 金山ねぎ グリーンピース しめじ えのきだけ	663	260		けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」の修行僧がつくっていたため「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。今日は味噌をつかったけんちん汁です。	
14月	縦割りコッペパン ウィンナーのコンソメ煮 ツナソテー 黒糖ピーズ	たてわりコッペパン じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ(卵なし)	あぶら	ベーコン ウィナー まくらあぶらづけ こくとうピーズ	にんじん アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ コーン たまねぎ	716	297		コンソメはフランス語で「完成された」という意味があります。牛肉・鶏肉・魚などからとっただし汁に脂肪の少ない肉や野菜を加えて煮立てて作ります。	
15月	麦ごはん 大豆の磯煮 菜の花の和え物 ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす ヨーグルト	にんじん にんじん	しいたけ こんにゃく えだまめ なのはな キャベツ 太もやし	710	299		暖かくなると見かけるようになる菜の花は食用として栽培されているものもあります。少しクセのある味がありますが、春の訪れを感じる食材のひとつです。	
16月	麦ごはん 新玉ねぎと厚揚げのみそ汁 さばのみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	あぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす ヨーグルト	にんじん にんじん	しいたけ こんにゃく えだまめ なのはな キャベツ 太もやし	659	289		春になると「新」とつく名の野菜が見られます。玉ねぎもその一つです。普通の玉ねぎと比べると辛みが少なく生食でもおいしく食べられます。	
17月	もすく丼(麦ごはん) 中華風スープ 野菜ゼリー	こめ むぎ さとう ぜんぶん でんぶん やさいゼリー	あぶら	ふたにく さつまあげ わかめ ハム とうふ	にんじん ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ 金山ねぎ えのきだけ	569	209		もすくは海そうの一つで表面はぬるぬるとして強いねばりがあります。お酢と一緒に食べることが多いですが汁物や炒め物でもおいしく食べられます。	

※ 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。



4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、太字下線で表示してあります。



令和2年度 4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)				食物アレルギーに対する配慮		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		小学校	中学校						
22	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	たいこん	こんやく	しめじ	677 24.0		食事のマナーは相手への思いやりの気持ちが表れたものです。同じクラスのメンバーと楽しく給食が食べられるように一人ひとりが工夫して給食時間を過ごしましょう。			
	きつこん汁	あぶら	あぶら	にんじん	ごぼう	金山ねぎ	803 28.0						
	ちくわの磯辺揚げ	あぶら	ちくわのいそべあげ	にんじん	キャベツ	きゅうり							
23	コッパン いちごジャム	コッパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	とりにく	だいたい	ピーズミックス	たまねぎ	えだまめ	622 26.9		手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や食器などにつき感染が広がります。今日のようなパンの日は手でパンを食べるので、石けんでよく洗うようにしましょう。		
	ポークビーンズ	じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ	えだまめ	756 32.3						
	ほうれん草のソテー	あぶら	ベーコン	にんじん	ほうれん草	コーン							
24	ひのひかりごはん	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく	たいこん	ごぼう	こんやく	えのきたけ	しいたけ	金山ねぎ	669 30.2		鱈は成長するとともに名前が変わる出世魚です。鱈と言われるようになるのは60cm以上のものからです。春から初夏にかけて産卵を行うのでうがいの魚です。
	さつまい	じゃがいも	あぶら	にんじん	えのきたけ	しいたけ	金山ねぎ	えだまめ	789 35.3				
	さわらの西京焼き	えだまめ	枝豆	さわらのさいきょうやき	えだまめ								
27	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	さつまい	あつあげ	いんげん	しいたけ	だいたい	こんやく	649 23.2		筑前煮は福岡県北部と西部にあたる筑前地方の郷土料理です。鶏肉に根菜類、こんにやくなどの具材を炒めて砂糖としょう油等で味付けをします。煮る前に油でいためるのが筑前煮の特徴です。
	高野豆腐の筑前煮	じゃがいも	さとう	あぶら	にんじん	いんげん	しいたけ	だいたい	こんやく				
	春雨とわかめの酢の物	はるさめ	さとう	とうにゅうムース	わかめ	にんじん	大豆もやし	きゅうり	780 27.0				
28	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	キャベツ	金山ねぎ	キャベツ	金山ねぎ	642 23.0		しりしりは沖縄県の郷土料理です。沖縄の家庭で手軽につくられていて「しりしり」は千切りやスライサーを使うときの「すりすり」という音からその名がついたと言われています。	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	金山ねぎ	金山ねぎ					
	鶏と野菜の焼きつくね	さとう	こまあぶら	まぐるあぶらつけ	にんじん	きくらげ		772 25.9					
30	コッパン	コッパン	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	561 25.8		アスパラガスは冬の間に養分を蓄えた根から、春〜初夏にかけて伸びる若い茎を食べる野菜です。日光を当てずに育てるとホワイトアスパラガスになります。		
	ABCトマトスープ	マカロニ	じゃがいも	あぶら	にんじん	トマト	たまねぎ	えだまめ					
	チキンナゲット(小2,中3)	チキンナゲット	あぶら	にんじん	アスパラガス	コーン		712 32.7					

● 食物アレルギーに対する配慮が必要な調味料などを表示 ● 食器具や丹ものなどの食へ方を表示

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)				食物アレルギーに対する配慮が必要な調味料等		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		小学校	中学校		
10	麦ごはん(チキンカレー)	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	グリーンピース		今日は給食センター手づくりのルウを使ったチキンカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。	
	チキンカレー	じゃがいも	こむぎ	あぶら	キャベツ	きゅうり			
	フレンチサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト						

- 牛乳は毎日つき、6〜9月は中学生は増量
- 業者から直接学校に納入されるものには、学配と表示

● 食材を料理別、さらにたべものの働き別(6群)に分けて表示
また、伊佐産の食材は太字下線で表示

● 摂取エネルギー量とたんぱく質量を表示

● 献立の趣旨や使われている食材について説明



伊佐市の学校給食センターでは、子どもたちにこの時期に伊佐市でどのような地産地消があるのか食べて知ってもらうために、『地産地消』に積極的に取り組んでいます。農産物の収穫は天候に左右されやすいため、こんだて表に表示してある食材が入荷できない場合があります。ご了承ください。



学校給食で使われている米は伊佐市で作られたものを100%活用しています。