



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	説明
		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	食物アレルギー に対する 配慮が必要な 食材					
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		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		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 花ふきサラダ	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 ブロッコリー にんじん 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豆腐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 えのきだけ 金山ねぎ しいたけ にんじん ピーマン 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 ごぼう 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 たまねぎ だいこん キャベツ セロリ にんじん パセリ 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 わかめ さば 麦みそ	にんじん にんじん 新たまねぎ 太もやし 金山ねぎ		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 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 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が	たんぱく質		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				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	とりにく あつあげ 煮みそ おからパウダー	にんじん	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう 金山ねぎ		803	28.0	
	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布和え	あぶら こまあぶら	ちくわのいそべあげ しおこんぶ	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				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	ぶたにく だいず ビーンズミックス	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				669	30.2	鯖は成長するとともに名前が変わる出世魚です。鯖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旬の魚です。
	さつまい	じゃがいも	あぶら	とりにく 煮みそ あつあげ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ しいたけ 金山ねぎ	789	35.3	
	さわらの西京焼き 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				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、こんにゃ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 こまあぶら	とりにく さつまいあげ こうやどうふ	にんじん いんげん	しいたけ だいこん こんにゃく			
	春雨とわかめの酢の物 豆乳ムース	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	
28	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				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	煮みそ おからパウダー あつあげ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 金山ねぎ	772	25.9	
	鶏と野菜の焼きつくね にんじんのしりしり	さとう こまあぶら	まぐるあぶらつけ	にんじん	きくらげ				
30	コッパン	コッパン	ぎゅうにゅう				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	ウインナー	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	712	32.7	
	チキンナゲット(小2,中3) アスパラとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	にんじん アスパラガス	コーン				

● 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	たんぱく質		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				630	25.8	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 こむぎこ	あぶら マガリ	とりにく	にんじん	たまねぎ グリンピース			
	フレンチサラダ ヨーグルト 学配				ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン レタガ (乳なし)		820	

- 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。