



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2年度6月号 伊佐市立学校給食センター
6/15(月)~6/19(金) 栄養調査実施

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 配慮が必要な 食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	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							
1月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう					622	22.2		しりしりは沖縄県の郷土料理です。沖縄の家庭で手軽に作られています。「しりしり」という名前の由来は、平切りやスライサーを使うときの「すりすり」という音からだといわれています。		
	根菜のごま汁	じゃがいも	ごま	厚あげ 麦みそ 米みそ		にんじん	だいこん 玉ねぎ えのき 深ねぎ								
	鶏と野菜の焼きつくね				とりにく		にんじん	玉ねぎ ねぎ れんこん			786			27.7	
	にんじんのしりしり	さんおんとう	ごまあぶら		ツナ	にんじん	きくらげ								
2月	少なめわかめごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう わかめ					666	20.5		わかめのぬるめは、食物繊維とよばれるものです。食物繊維は、とりすぎた脂肪や塩分の一部を体の外に排出するはたらきがあり、生活習慣病を予防します。		
	五目うどん				うどん		にんじん 葉ねぎ	王ししだけ 玉ねぎ キャベツ							
	野菜のかき揚げ	はくりきこ	あぶら				かぼちゃ しゅんぎく にんじん	玉ねぎ まいだけ			815			25.8	
3月	かつおそぼろ丼(麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	たまご かつお	ぎゅうにゅう	しらすぼし	にんじん	えだまめ コーン	659	29.7		かつおは、鹿児島の特産物のひとつです。今日のかつおそぼろも枕崎市で加工されたかつおフレークを使用しました。かつおなどの青魚には、血液の流れをよくする働きがあります。		
	豆腐のカレー炒め				でんぷん			にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ 王ししだけ 深ねぎ					830	37.5
	米パン	米粉パン									615			24.8	
4月	ウィンナーと豆のトマト煮	じゃがいも	でんぷん	あぶら	ウィンナー とりにく だいず			にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース				今日から10日まで「歯と口の健康週間」という週間です。よく噛んで食べると、むし歯を予防するだけでなく、消化・吸収を助けたり、脳を活性化したりと体によい効果がたくさんあります。一日30回を意識して食べてみましょう。		
	ナッツの入りサラダ	さんおんとう	アーモンド	オリーブ油				にんじん	きゅうり キャベツ コーン					829	33.1
	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう					615			26.2	
5月	あさり入り中華スープ	クイツィオ			あさり つくね			にんじん こまつな	玉ねぎ きくらげ 太もやし キャベツ				きびなごは体積約10cmほどの魚です。鹿児島県はきびなごの漁獲量が高く、できひなごを使った郷土料理もあります。骨ごと食べられるのでカルシウムをとるために、おすすめの食材です。		
	きびなごの豆板醤ソース	さんおんとう				きびなご			深ねぎ					816	34.1
	焼き肉丼(麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく 赤みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	新玉ねぎ キャベツ りんご					601	26.1
6月	韓国風わかめスープ			ごま ごまあぶら	とうふ	わかめ		にんじん	新玉ねぎ えのき				「梅雨憂」という言葉があるように、梅雨の時期は季節外れの冷え込みとなる日があります。体を冷やして体調をくずしてしまうこともありますので、栄養バランスのよい食事食べて免疫力を高めることも大切です。		
	ハヤシライス(麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム					611	21.2
	小松菜のサラダ	さんおんとう	あぶら					こまつな にんじん	コーン 太もやし					812	28.1
7月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう							色の濃い野菜の中でも小松菜は、栄養価が高いといわれています。Bカロテンをはじめ、ビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄分など、成長期に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。		
	野菜ときのこの和風スープ			ごまあぶら	とりにく あぶらあげ			にんじん にら	はくさい もやし こんにゃく えのき しめじ					622	22.8
	五目たまご焼き				たまご ぶたにく			ほうれん草 にんじん	玉ねぎ					796	28.8
8月	高菜とひじきの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	ごま		ひじき しらすぼし		たかな					高菜は高菜漬けとして塩漬にし乳酸発酵させて食べるのが主流です。この高菜漬けを細かく刻んで様々な料理に使います。今日は高菜漬けとひじきを一緒に炒めています。香ばしい香りがごはんのおかずとして合います。		
	小型パン	コッパン				ぎゅうにゅう								610	23.8
	ごぼうのペロンチーノ	スパゲティー	オリーブ油	ベーコン とりにく セラチン	こなチーズ			にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ ごぼう						
9月	軽マスタードサラダ	さんおんとう	オリーブ油					こまつな	きゅうり コーン キャベツ				ペロンチーノは、にんにくと唐辛子を炒めて香りをつけたオイルに、ゆでたパスタをいれて仕上げます。今日は、ごぼうをたくさん使ったごぼうのペロンチーノです。よく噛んで食べましょう。		
	いちごミックスジャム(学配)	いちごジャム												820	32.4
	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう								618	23.4
10月	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら		とうふ あぶらあげ			にんじん	だいこん ごぼう 王ししだけ 金山ねぎ				今日の主菜は、アジフライです。アジは年間を通して、お店に並んでいますが、今の時期が旬の魚です。脂ののって、うまみが多く味がよいため、アジという名前がつけられたという説もあります。		
	あじフライ	パンこ	あぶら		あじ				キャベツ きゅうり					810	29.3
	野菜の浅漬け			ごま											
11月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう							今日から栄養調査が始まります。栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫ができないか研究するために行われます。しっかり栄養をとるために、苦手なものはまずは一口挑戦してみましょう。		
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも			厚あげ とうにゅう 麦みそ おからパウダー			かぼちゃ 葉ねぎ にんじん	こんにゃく					653	26.3
	元気がでるレバー	さんおんとう	あぶら	ごま	とりにく とりレバー			にら						868	34.0

※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。



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♪

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 に配慮が必要な 食材	エネルギー		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						
16 火 とりごぼろごはん もずく入りかきたま汁 さばの煮のり焼き ブロッコリーのゆかり和え	こめ むぎ さんおんどう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ たまご とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	干しいたけ ごぼう 新玉ねぎ 太もやし		600	34.6		さばは体によい脂が多く含まれています。中性脂肪を下げ、血液をさらさらにする働きがあります。翌日は、箸のり焼きです。青のりが入ることで、香り豊かになり、少ない調味料でもおいしく食べることができます。
								762	43.4		
17 水 麦ごはん 切干大根の煮物 手作り鮎ひらけ、ミニトマト (小中2歳ずつ)	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				615	26.1		切干大根は大根を切って、干したものです。干すことで、長い時間保存をすることができるため、野菜のとれない時期に、食べられました。昔の人が考えた工夫によってできた食品といえます。
	じゃがいも さんおんどう	あぶら ごま	とりにく さつまあげ かつあげ さけ かつお節		にんじん いんげん	しいたけ こんにゃく 干しいたごん		815	33.4		
18 木 米粉パン ポークデミシチュー ごぼうサラダ	こめ	米粉パン		ぎゅうにゅう				600	24.2		みなさんは食べるときの姿勢を意識していますか。背中や背骨にならないように背筋をのばし、肘をつかないように食べます。また、お血を持って大食いにならないよう気を付けましょう。しっかりとした姿勢で食べるととても美しい食べ方になります。
	じゃがいも さんおんどう	あぶら	ふたにく レンズマメ	チーズ	にんじん パセリ	新玉ねぎ しめじ		813	32.5		
	さんおんどう	アボカド (卵なし)				ごぼう きゅうり コーン					
19 金 ひのひかりごはん 高野豆腐の卵とじ かつおの梅風味	こめ			ぎゅうにゅう				688	36.9		今日は、伊佐産のひのひかりごはんです。ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。
	さんおんどう	あぶら	ふたにく ちくわ 高野とうふ たまご		にんじん には	太もやし 新玉ねぎ キャベツ		849	43.8		
22 月 麦ごはん のっぺい汁 なすのなべしき 豆乳ムース	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				635	22.3		なすのなべしきは、毎年なすの出回るこの時期に取り入れていきます。豚肉となすを油で炒め、甘辛みそ味で仕上げます。見た目は地味ですが食欲が増し、ごはんにピッタリの一品です。
	じゃがいも でんぷん		とりにく とうふ		にんじん	干しいたけ こんにゃく ごぼう 深ねぎ だいこん		830	29.2		
	さんおんどう	あぶら	ふたにく 赤みそ		にんじん ビーマン	なす					
23 火 ひのひかりごはん じゃがいものみそ汁 しいらのねぎ塩焼き やさしい塩昆布和え	こめ			ぎゅうにゅう				605	27.2		今日の主菜の「しいらのねぎ塩焼き」は給食センターで、ねぎをみじん切りにし調味料と一緒に下味をつけて、オープンで焼いた料理です。ごはんや野菜と一緒にしっかりと食べてください。
	じゃがいも		厚あげ 煮みそ 米みそ		にんじん	新玉ねぎ えのき なす 深ねぎ		780	34.7		
	さんおんどう	ごま	しいら		にんじん	キャベツ きゅうり					
24 水 ポークカレー(麦ごはん) フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも カレー(乳なし)	あぶら	ふたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	新玉ねぎ ソテッドオニオン えだまめ りんご ブルーン		682	19.9		カレーライス、どんな食材とも相性がよいため、給食ではできるだけ旬の野菜をたくさん使って作っています。春はじゃがいもやたまねぎ、夏はトマトやピーマンを使ったレシピがあります。
	りんごゼリー					パイン みかん もも		872	25.7		
25 木 コッペパン、りんごジャム ABCトマトスープ チキンナゲット (小2個、中3個) アスパラとコーンのソテー	コッペパン りんごジャム			ぎゅうにゅう				600	24.7		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。
	マカロニ じゃがいも	あぶら	ウインナー		にんじん トマト	新玉ねぎ キャベツ		819	34.6		
26 金 麦ごはん にら玉スープ シューマイ(小2個、中3個) 蒸わかめの中華炒め	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				606	21.1		焼売は中国の料理です。焼売の中身は、ひき肉の他にカニやエビなども使われます。形は短い筒の形がほとんどですが、4種類の具を組み合わせた、籠の花のように美しく形づくるものもあります。今日は、ひき肉を使った焼売です。
	あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご とうふ		にんじん には	新たまねぎ 干しいたけ		831	29.0			
29 月 麦ごはん 具だくさんみそ汁 いわしのしょうが煮 野菜の甘酢和え	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				602	23.1		いわしは、骨や歯を作るのに必要なカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。成長期のお子さんには必要な食品です。
	じゃがいも		厚あげ 煮みそ 米みそ		にんじん	新玉ねぎ 深ねぎ えのき		810	31.0		
30 火 麦ごはん ジャッツアイ豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				691	25.3		ジャッツアイ豆腐は、麻婆豆腐と見た目が似ていますが、麻婆豆腐とは違い厚揚げを使っています。野菜と一緒に炒めるので栄養バランスもよく、ごはんのおかずにもピッタリです。また、家庭には、「家庭でいつも食べる」という意味があります。
	でんぷん	ごまあぶら	ふたにく だいす 厚あげ 赤みそ おからパウダー		にんじん には	金山ねぎ 新玉ねぎ 干しいたけ		874	32.8		

※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。