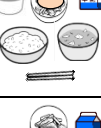
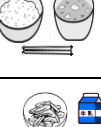
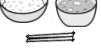


令和2年度 9月号
伊佐市立学校給食センター

	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なほたらき)						食物アレルギーに 配慮が必要な食材	エネルギー		配膳図	一口メモ
		主な食材		エネルギーになる		体をつくる			体の調子をととのえる			
火	15 麦ごはん 豆たっぷり汁 厚焼き玉子 にんじんのしりしり	こめ むぎ 三温糖	 ごまあぶら	大豆 とうふ 油揚げ 豆腐 煮みそ おから たまご ふた肉 まぐろ	わかめ にんじん	葉ねぎ にんじん	たまねぎ 太ちやし たまねぎ コーン	691 889	24.6 31.6		みなさんは、世界遺産といった何かが思い浮かびますか。実は、日本の食事である「和食」も世界文化遺産として登録されています。日本食は、まじかに健康な食生活を送るうえで大切な役割を果たしています。また、各地域で様々な食文化があることがその魅力の一つです。みなさんの地域には、どんな食文化があるでしょう。	
	16 麦ごはん 奄美の鶏飯 スープ 具 一食きざみのり(学配) さつまパイ	こめ むぎ 三温糖 さとう こむぎ	 マーガリン(乳) あぶら	 	とりに肉 たまご のり	葉ねぎ にんじん 	椎茸 ババイヤツゲ дайこんづけ 	685 878	23.9 31.0		今日は、鹿児島県の郷土料理の一つである鶏飯です。鶏飯は、奄美半島の郷土料理です。奄美の人々が、本主からやってくる役人をもてなすために、作ったことが始まりと言われています。現在は、県内各地の給食でも登場し、どの地域でも人気の高い料理です。	
	17 小型バターパン コーン野菜ラーメン 餃子(小学校:2個 中学校:3個) なし 1/6カット	バターパン ラーメン 餃子の皮	 こま ごまあぶら	ふた肉 餃子	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ 小大豆もやし コーン なし	656 939	26.9 38.4		豊水は、秋が旬の果物です。果汁が多く、甘さが強いことが特徴で、梨特有のシャリシャリとした食感が楽しめる品種です。ふっくらと丸みがあって皮に張りがあるものが、おいしい豊水の選び方です。お店で探してみてくださいね。		
金	18 ひのひかりごはん 冬瓜のスープ かんぱちのさっぱりソース 安納手のムース(学配)	こめ でんぶん 三温糖	 ごまあぶら マーガリン(乳なし)	油揚げ かんぱち 安納手のムース	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ とうがん えのき もやし 金山ねぎ たまねぎ レモン果汁	630 799	26.2 33.6		鹿児島県の種子島で誕生したといわれる「安納手」は、ねっとりとした食感と甘さが特徴で、全国各地で人気のある品種です。そんな安納手のムースが今日のデザートです。かんぱちは7月に引き続き、県から無償でいただきました。感謝の気持ちをもって食べてください。		
	23 麦ごはん サンラータン ピリ辛みそ	こめ むぎ でんぶん 三温糖	 ごまあぶら あぶら	焼きたまご 豆腐 たまご ふた肉 大豆 米みそ	にんじん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 椎茸 きくらげ だけのこ たまねぎ 椎茸 えだまめ	643 856	28.0 36.2		サンラータンは、中華料理のスープです。肉や野菜などを入れ、酢の酸味と、唐がらしやこしょうの辛みをきかせて作ります。給食では、たまねぎやにんじん、チンゲン菜などの様々な野菜を使って、辛さひかえめに仕上げました。		
	24 コッペパン 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 フルーツポンチ キャラメルジャム	コッペパン じゃがいも ホワイトルウ(乳) ぶどうゼリー キャラメルジャム(乳)	 あぶら	とりに肉 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	にんじん 	たまねぎ しめじ コーン えだまめ みかん バイン もも ナタデココ	660 873	23.3 31.6		給食当時の人たちは、衛生的な手洗いや健康チェックをきちんと行っていました。当番以外の人たちも、手洗いを行い、静かに教室で待ちましょう。食中廊の園は人の手を介して、いろいろな場所で増えていきます。みんなが安全に給食を食べられるように、一人一人の意識がとても大切です。		
金	25 つあんつあん なすのみそ汁 あじフライ ブロッコリーのゆかり和え	こめ むぎ もちこめ パン粉	落花生 あぶら あぶら	とりに肉 豆腐 煮みそ あじ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	さやいんげん 葉ねぎ にんじん ブロッコリー しそ	ごぼう 椎茸 たまねぎ しめじ えのき 太ちやし なす	692 891	30.2 37.1		「つあんつあん」とは、落花生を多く栽培していた大隅の吾平地方の農家に伝わる料理です。落花生を生でて、もち米やごぼうなどと炊き込んで作ります。	
	月	28 ひのひかりごはん わかめスープ カレーコロッケ にんじんだレッシングサラダ	こめ パンこ カレールウ(乳なし)	こま ごまあぶら あぶら マーガリン(乳なし)	豆腐 ふた肉	わかめ にんじん	葉ねぎ にんじん	えのき 椎茸 たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	631 836	19.4 26.2		普段、給食では伊佐産のひのひかりに麦を混ぜた「麦ごはん」を出しています。麦には、成長期のお子さんにとって必要な栄養素が豊富に含まれています。しかし、伊佐市の特産品であるおいしいお米を味わってほしいという思いから、月に2回程度ひのひかり100パーセントで炊き上げた「ひのひかりごはん」を提供しています。多日は、「ひのひかりごはん」の日です。ぜひ、いつも以上に味わって食べてください。
		29 麦ごはん あさりとさつま芋のみそ汁	こめ むぎ さつま芋	 	あさり 油揚げ 煮みそ ぎゅう肉	にんじん 小松菜 にんじん 葉ねぎ 青ピーマン	たまねぎ しめじ 椎茸 たまねぎ дайこん	640 850	27.5 35.2		新型コロナウイルスの影響で、外国からの旅行者も減り、在庫を抱えている食料品も多くあるそうです。国産の牛肉もその一つです。多日は、県産の牛肉から県産牛肉を無償でいただき、焼肉炒めにしました。私たちが消費することで、販路・需要を受け、生産者の負担を軽減することにつながります。鹿児島県産の美味しい牛肉を味わって食べてください。	
30 麦ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 野菜的ナッツ和え かつおふりかけ(学配)		こめ むぎ じゃがいも 中双糖 上白糖	あぶら ピーナッツ	とりに肉 厚揚げ さつま揚げ かつお	昆布 のり	にんじん きぬさや にんじん 小松菜 にんじん	こんにゃく だけのこ コーン	622 826	24.2 31.5		学校給食には、ほとんど毎日牛乳がつきます。牛乳には、骨や歯を支えるカルシウムが豊富に含まれています。牛乳を飲むことは、骨や歯を丈夫にするだけでなく、腸の機能を鍛えてくれる効果があります。牛乳は一日に飲むと、消化に良く、腸の機能が鍛えられていきます。牛乳は一日に飲むと、消化に良く、腸の機能が鍛えられていきます。	