



小	ブロッコリーの即席和え	あぶら	ブロッコリー にんじん	コーン			使った、おいしい料理を作って、地元を盛り上げていきましょう。
---	-------------	-----	-------------	-----	--	--	--------------------------------

※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。



# 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2年度 10月号  
伊佐市立学校給食センター

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		配膳図	ひとメモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	小学校		中学校			
15	バーガーパン ABCスープ カンパチフライ キャベツ	じゃがいも マカロニ マヨネーズ(卵なし)	ベーコン かんぱち	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ		662	31.5		今日の給食は、バーガーパンです。みなさん、パンを持つ手はきれいに洗いましたか？風邪の予防には、手洗いがいかにとても大切です。せっけんをよく泡立て、指の間やつめの手首をしっかりとこすり洗いしましょう。また、ハンカチは毎日とりかえましょう。	
16	麦ごはん 秋の味覚カレー ぶどうゼリーポンチ ペペーチーズ(中学生のみ)	じゃがいも カレールウ(乳なし) 豆乳ゼリー ぶどうゼリー	あぶら ぶたにく きんときまめ チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ブレン なす りんご パイン みかん もも		691	20.6		今日のカレーには、きんときまめが使われています。豆は栄養価も高く、体を作るもとになるたんぱく質・体の調子を整えてくれるビタミン、食物せんいが多く含まれます。普段の食事にも豆を積極的に取り入れてみましょう。	
19	ひのひかりごはん おでん かつおみそ	こめ さといも ざらめ さんおんとう	こま ことまあぶら かつお 茶うけみそ	にんじん だいこん こんにゃく にら ごとぼう		687	27.1		毎月19日は食育の日です。今日は朝ごはんについて考えてみましょう。運動する前に準備運動をして体を動かすことと併しように、朝食には1日元気に活動するための準備をする役割があります。きちんと食べてから登校しましょう。	
20	麦ごはん 根菜のみそ汁 三色そばろ并 ヨーグルト(中学生のみ)	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	あぶら 厚揚げ 煮みそ 米みそ ぶたにく たまご	にんじん だいこん たまねぎ えのき 深ねぎ えだまめ	ヨーグルト	643	24.5		根菜のみそ汁は、にんじんや大根など「根菜」といわれる野菜が入った汁物です。根菜とは、根っこや茎の部分を食べる野菜です。かみごたえがあり、やわらかい食べ物の多い私たちの食事には、ぜひ食べたい野菜です。	
21	麦ごはん 麻婆冬瓜 杏仁フルーツ	こめ むぎ さんおんとう さんおんとう	こまあぶら ぶたにく 厚揚げ 赤みそ	にんじん たまねぎ 金山ねぎ しいたけ たけのこ クリンピース とうがん みかん パイン もも		676	21.9		冬瓜は、1個が10kg以上もある大きなものもあります。味をみやすく、いろいろな料理に活用できます。今回は豆腐の代わりに、麻婆冬瓜にしてみました。	
22	小型黒糖パン 白花生のポターージュスープ きびなごのアングリーズ	黒糖パン コーンスターチ 生クリーム パン粉 さんおんとう	生クリーム あさり 白花生 あぶら きびなご	にんじん かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム		700	27.2		きびなごは10cmほどの小さな魚で骨ごと食べられ、給食でもよく出てくる魚です。鹿児島県での水揚げ量が豊富なため、郷土料理の食材としても使われており、鹿児島県では昔から食べられています。	
23	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 ナッツ曲作り りんご1/6	こめ むぎ じゃがいも ざらめ さんおんとう	あぶら とりにく 厚揚げ たいす ピーナッツ アーモンド	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく りんご		697	27.2		じゃがいもは「ジャガタライモ」という名前で、オランダ人が船についで持ち込んだのが始まりといわれています。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ています。	
26	麦ごはん のっぺい汁 和風おろしハンバーグ	こめ むぎ さといも てんぷん さんおんとう	あぶら とりにく とうふ ハンバーグ	にんじん こまつな だいこん こんにゃく ごとぼう しいたけ 葉ねぎ だいこん		635	25.6		のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。汁にとろみがついているので、のっぺいという名になったようです。とろみがついた汁物や煮物は温度が冷めにくいので、体をあたためてくれます。	
27	麦ごはん 親子丼 切干大根のマヨネーズサラダ	こめ むぎ さんおんとう さんおんとう	あぶら とりにく たまご かまぼこ マヨネーズ(卵なし)	にんじん たまねぎ しいたけ 深ねぎ にんじん 切干だいこん きゅうり コーン		651	25.7		切干大根は名前のとおり、大根を切って干したのですが、干してぎゅっと縮まるので、生の大根より、食物せんいが多くとれます。今日は、マヨネーズと和えました。よくかんで食べましょう。	
28	麦ごはん 豚肉のにら入りみそ汁 かつおの腹皮かばやき風	こめ むぎ さんおんとう	あぶら ぶたにく とうふ かつおのばら かばやき	にんじん にら たまねぎ だいこん しいたけ えのき こんにゃく		633	31.6		給食のご飯には、麦が入っています。麦が入ったご飯は、おなかもちたれにくく、食物せんいも多く含むので健康にとってもよいです。長生きして天下をとった徳川家康もいつも食べていたといわれています。	
29	小型コッペパン ペンのポロネーゼ アップルドレッシングサラダ マーシャルピーンズ	コッペパン ペンネ さんおんとう	あぶら ぶたにく オリーブオイル マーシャルピーンズ	にんじん トマト たまねぎ セロリー しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン		661	24.2		ポロネーゼは、イタリア語で「ミートソース」のことを言います。今日のポロネーゼには、玉ねぎやトマト、にんじん、セロリー、しめじなどの野菜がたっぷり入っています。残さずに食べましょう。	
30	チキンライス(麦ごはん)	こめ むぎ さんおんとう	あぶら とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ		742	25.4		ハロウィンは、元々、ヨーロッパで始まりました。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りの風習があります。	

メニュー 金	ハロウィンポターージュ		生クリーム	白花豆 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ パセリ					 <p>で、かぶのランタンを使ったのが始まりと言われています。それが、アメリカに伝わり、そこでたくさんのかぼちゃがとれていたで、かぼちゃのランタンになりました。今日は、ハロウィンメニューで、ハロウィンポターージュにかぼちゃを使いました。</p>
	ナッツ入りサラダ	さんおんとう	オリーブオイル アーモンド	アーモンド		にんじん	きゅうり キャベツ コーン	885	29.5			

※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。



