

学校器食ゼンターでは、『地産地消』に取り組んでいます。 母佐馨の経緯は、大学大幅で学してありますり



令和元2年度10月号 伊仕古立学校総合わるねー

				(小・中	P学校用)	てあります♪			伊佐市立学校給食センター			
В			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	エネル たんぱく ギーkcal しつg	はいせん す	^{0と<5} −ロメモ			
翟日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	エネルキ	ーになる	^{からだ} 体を1	つくる	からだ 体 <i>の</i>	調子をととのえる	に対する配慮が 必要な食材	小学校 中学校	配膳図	一口メモ	
1	縦割りコッペパン				ぎゅうにゅう				682 30.7		 今日のおかずはドライカレーです。ドライカレーとは、ひき肉やみ	
I	ポトフ	じゃがいも		とりにく ウイ	ンナー	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい パセリ		082 30.7		じん切りにした野菜を使った、汁気の少ないカレーです。外国から	
	ドライカレー	カレールー(乳なし)	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん いんげん たまねぎ		1			った 伝わったカレーをアレンジした、日本で考案されたカレーといわれ	
	- <u> </u>		Ť		<u> </u>		みかん果汁	 	823 37.0		ています。 ^{だてわ} 縦割りコッペパンにはさんで ^た べてください。	
2	麦ごはん	<u>こන්</u>			ぎゅうにゅう					(しゅうこと 十五夜とは、一年の中で、月が一番きれいに見える日といわれ、月	
		ざらめ さといも		とりにく 厚揚げ さ	つまあげ こんぶ	にんじん	だいこん たけのこ こんにゃく]	678 29.8		たの しゅうひん じゅうこゃ ぎょうじ ちゅうこく はじ をながめて楽しむ習慣があります。十五夜の行事は中国で始まり、	
	 いわしのしょうが煮			いわし]		にほん しゅうかく かんしゃ ぎょうじ ひろ 日本では収穫を感謝する行事として広まりました。ススキを飾り、	
_	 	さんおんとう	ごま	かつお節	しらす干し]	834 36.3		お団子やいも、くりなどをお供えします。ぜひ、みなさんもお	
Z	十五夜ゼリー ――――――――――――――――――――――――――――――――――――	十五夜ゼリー							034 30.3	===	っきか ぎょうじ ちでお月見の行事をしてください。	
5	· まごはん	こめ ಕುತ್			ぎゅうにゅう				649 27.5		きょう 今日は、「くっかく」です。「いっかく」です。「いっかりです。「かっかったいわれる。	
		じゃがいも		油揚げ 麦みそ		にんじん	はくさい しめじ えのき 金山ねぎ なす	-	049 27.5		た。た。た。 うに食べ物が豊富になります。おいしさがたくさん詰まった食べれ	
	<u> </u>	さんおんとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく]	にんじん こまつな	たまねぎ	1	797 32.5		を味わい親を楽しみましょう。	
3	麦ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				614 26.4		「黄花湯(ホワイホワタン)」は、スープの管にふわりと浮かぶ 黄色い花のように見えることから名づけられたそうです。日本の	
)		でんぷん はるさめ	ごまあぶら	やきぶた たまご		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	1	014 20.4			
Ų		さとう	ごまあぶら	ぶたにく]	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ	1	756 30,9		たま汁」に似ていますが、だしも酢付けも違う智華風の肺スープです	
^	チンジャオロース	でんぷん	C&\(\delta\)(3\(\delta\)	131/212		にんにくの芽	icipose <u>Oviicis</u>		100 00.0			
7	<u> 麦ごはん</u>	こめ むぎ	L	 - — - — - — -	ぎゅうにゅう				627 23.4		肉じゃがとは、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどをしょう	
	旅じゃが	ざらめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく 厚揚げ		にんじん いんげん	たまねぎ <u>しいたけ</u> こんにゃく				さとう、みりんで煮た料理のことを言います。今日は豚肉を使っています。今日は豚肉を使っています。今日は豚肉を使っています。	
K		さんおんとう	ごまあぶら	油揚げかつ	お節 しらす干し	こまつな	<u>もやし</u>	1	770 27.6		す。 $\stackrel{\substack{\delta_k,\delta_j\\ \Theta}}{\Rightarrow}$ $\stackrel{\substack{\delta_k,\delta_j\\ \Theta}$	
	コッペパン	コッペパン			ぎゅうにゅう						「エスカベージュ」とは、フランス語で、油で揚げてから酢につける。	
5 1	ニューニュー・ー・ー・ー・ カレービーンズ	でんぷん	あぶら	ぶたにく だい	いず	にんじん	たまねぎ		742 35.5		いう意味です。今日は、あじのエスカベージュにしました。みなさん	
		じゃがいも でんぷん さんおんとう		ウインナー あじ		にんじん	たまねぎ パセリ				は好きですか?驚には従をつくる働きがあり、成長期に進んで食べて	
	あじのエスカベージュ イチゴジャム 学配	イチゴジャム	0,5,5				720,400 7.29		921 44.6		しい <u>熱</u> です。しっかりよくかんで食べてくださいね。	
	オテコンヤム 「	こめ むぎ	<u>:</u> [ぎゅうにゅう						************************************	
	鶏のきのこのすまし汁		ごまあぶら	とりにく	0.73.073	にんじん	もやし しいたけ えのき しめじ	1	681 30.5		では、このになりなり。このには、いながの中でこれに に掃除してくれる食物せんいや、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯	
		├	C & Ø/3/9	ぶり			こんにゃく はくさい 金山ねぎ	 	001 00.0		じょうぶにしてくれるビタミンDが勢く含まれています。	
	<u> </u>	さんおんとう	<u> </u>	 油揚げ		にんじん	 だいこん				またきのこには、うま葉の散分もたくさん次っているので、汗物やお	
	人参の酢の物 目の愛護デー	Tブルーベリーゼリー	<u> </u>	/田/赤(ノ		1270070	/2012/0	 	795 33.1		のだしをとることにも最適です。おいしい旬の味をいただきましょう	
	ブルーベリーゼリー	JW 70 E0									 キムチは、葦に皆葉などの野菜と屠挙字を使った貨物のことです。	
2	エノティ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	こන වාජි	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キムチ		633 21.1		ナムナは、主に日来などの野菜と唐辛ナを使った演物のことです。 そのまま漬物としても食べますが、豚肉と一緒に炒めた豚キムチ	
	キムチチャーハン(麦ごはん)		ごまあぶら	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき			#1	キムチ鍋として、私たちにもなじみのある食材です。	
	中華風スープ				13/3/83	葉ねぎ 葉ねぎ	10448 AMB		706 23.3		TAN SIGN OF THE SIGN OF THE CONTROL	
t l	。 揚げ春巻き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	-w +v==	あぶら	はるまき	ぎゅうにゅう						している。	
3	麦ごはん	<u>こめ</u> むぎ		ぶたにく 厚	<u></u> 揚げ	<u></u>			625 22.4		みそは非常に種類が多く、皆では需みそ・旨みそがあり、能では甘みそや みそがあります。 原料のこうじにより、 光みそ・髪みそ・豊みそがあり、	
	里いものごまみそ煮	ざらめ さといも	あぶら ごま	赤みそ 麦み	<u>ドモ</u>	にんじん いんげん	+	 			みていめります。原料のこうしにより、木みで・麦みで・豆みでいめり、 児島では麦みそがよく使われます。みそは生臭みを消す効果や、「保存性を	
	<u>野菜の塩昆布和え</u>		ごまあぶら		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	 	759 26.0		める効果があります。今日は、紫みそと養みそを使いました。	
	さけとゴマふりかけ		ごま	さけ							17	
	<u>美ごはん</u>	<u>こめ</u>	<u> </u>		ぎゅうにゅう	L		<u> </u>	646 23.8	23.8 伊佐のめぐみ洋には、たくさんの伊佐の後粉が健	伊佐のめぐみだには、たくさんの伊佐の貨粉が使われています。かほ	
' -	<u> 伊佐のめぐみ汁</u>	さといも	L	とうふ 麦み	<u>犬</u>	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす だいこん 深ねぎ えのき				ちゃ・なす・とうがん・菱みそなどです。地元の食材を使い、 じょ	

※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。



No.2 (小・中学校用) プランマッション・ 学校給食センターでは、『**地産地消』**に取り組んでいます。 伊佐麓の後様は、**太学下線**で崇してあります♪



令和2年度 10月号 伊佐市立学校給食センター

В	7										
	主な食材 食品のグループ (主なはたらき)					食物アレルギー				Ni ce	
曜日	献立名(牛乳は毎日つきます)		ーになる		つくる	からだ 体 <i>の</i>	調子をととのえる	に対する配慮が 必要な食材	小学校中学校	配膳図	^{ひとくち} 一□メモ
	パーガーパン	バーガーパン			ぎゅうにゅう						きょう きゃく 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
15	ABCスープ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん	たまねぎ パセリ コーン		662 31.5		ss 洗いましたか?風邪の予防には、手洗いうがいがとても大切です。せっ
	カンパチフライ	でんぷん さんおんとう	マヨネーズ(卵なし)	かんぱち					705 050		けんをよく泡立て、指の間やつめの手首をしっかりこすり洗いしましょ
小	キャベツ	270037023					キャベツ		795 35.3		う。また、ハンカチは毎日とりかえましょう。
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		,,,,,,,				ラピッカレーには、きんときまめが使われています。 豊は栄養価も高
16	<u> </u>	じゃがいも			' — - —				691 20.6		ラロのカレーには、さんこさまめか使われています。 豆は未養価も高います。 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
	秋の味覚カレー	カレールウ (乳な し) 豆乳ゼリー	あぶら	ぶたにく きんと	きまめ チーズ	にんじん	プレーン なす りんご				く、体を作るもとになるにんはく質・体の調子を整えてくれるビタミ しない。 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
金	ぶどうゼリーポンチ	豆乳セリー ぶどうゼリー			l	L	パイン みかん もも		865 25.7		れてみましょう。
217	ベビーチーズ(中学生のみ)				チーズ				200 20.1		
40	ひのひかりごはん	<u></u> _න			ぎゅうにゅう				687 27.1		製いき にはいく ひ 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
19	おでん	さといも ざらめ		とりにく入りだん 厚揚げ さつまあ	なご こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく		687 27.1		に準備運動をして体を動きやすくするのと間じように、朝食には1日元気に活動する
月	<u>いこん</u>	さんおんとう	ごま ごまあぶら	かつお 茶うけ		E6		1	811 31.1		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。
	0.E	こめ むぎ			ぎゅうにゅう						検索のみそ汁は、にんじんや大根など「検索」といわれる野菜が入った
20	- (. + 1) Z			 厚揚げ 麦みそ	· — - ;— - — - ·	にんじん	だいこん たまねぎ えのき 深ねぎ	——— 643	643 24.5		活動です。 根葉とは、 視っこや茎の部分を食べる野菜です。 かみごたえ
	根菜のみそ汁	<u> </u>	+ 77.5	ぶたにく た:		1270070					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
	二色では2丼	さんおんとう	あぶら	131/212 /2			えだまめ		766 28.3		がめり、、何からかい良へ初の多い私たりの良事には、せび良べたい野来
月	ヨーグルト(中学生のみ)				ヨーグルト						(° g) 0
21	麦ごはん	_ こන		- 7	ぎゅうにゅう				676 21.9		冬瓜は、1個が10kg以上もあるだきなものもあります。 味を含
_	まーほーとうがん 麻婆冬瓜	さんおんとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく 厚i 赤みそ	場门	にんじん	たまねぎ 金山ねぎ <u>しいたけ</u> たけのこ グリンピース とうがん		010 21.0		みやすく、いろいろな嵙弾に駑幇できます。岑筒は荳檎の代わりに
水	またた。ニュー・ー・ー・ー・ 杏仁フルーツ	あんにんどうふ杏仁豆腐					みかん パイン もも		813 25.3		プ・ 使い、麻婆冬瓜にしてみました。
	<u>小型黒糖パン</u>	黒糖パン			ぎゅうにゅう						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
22		コーンスターチ	生クリーム	ベーコン	ぎゅうにゅう	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	2	このなどは「ひで川はというでは無く行とと良べられ、 和良 と ちょく しょうしょう かいしまけん かず かじまけん かがっ かじまけん かり ほうふ ほう まきだりょうり (ぐさい) 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
١.	白花豆のポタージュスープ	じゃがいも パン粉		あさり 白花豆		ほうれん草	/cd/186 4991W-Z				つません。 かでしまけん。 かした 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。
木	きびなごのアングレーズ	さんおんとう	あぶら	きびなご					870 38.1		
23	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう	L			697 27.2		じゃがいもは「ジャガタライも」という名前で、オランダ人が船に
20	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく 厚掛		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく		001 21.2		っ ながきき も こ だい
仝	ナッツ由作り	さんおんとう	ピーナッツ アーモンド	だいず ピーナ アーモンド	ッツ にぼし				839 33.1		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。
317	りんご1/6				1		りんご		039 33.1		
00	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう						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
26	のっぺい汁	さといも でんぷん		とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ		635 25.6		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
月	<u> 公会: ユソ</u> ニーニーニーニー 和風おろしハンバーグ	さんおんとう		ハンバーグ		葉ねぎ	だいこん	1	792 30.8		。 save with the same with th
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう						おりにいこん なまえ かいろく たいこん にいって まいころ にいこん なまえ かいこん なまえ かいこん しまり 大根 を切って 干したものですが、干して
27	<u>タニはん</u> ***ことん 親子丼	さんおんとう	あぶら	とりにく たき		にんじん		1	651 25.7		切け入根は石町のこのり、入根を切って十つだものですが、十つで きゅっと縮まるので、生の大根より、食物せんいが多くとれます。
	* (F) * (V - 7	<u>でんぷん</u>		<u>かまぼこ</u>	7) 1) ===			 	705 00 -		きゅうと縮するので、生の人根より、良物せんいか多くとれます。 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。
火	切干大根のマヨネーズサラダ	さんおんとう	マヨネーズ(卵なし)		ひじき	にんじん	切干だいこん きゅうり コーン	1	795 30.2		
28	麦二はん	<u>こめ</u> むぎ		- ボキーノー	ぎゅうにゅう		5±0± ±0± 10±		633 31.6		た。 という はいる という はいる という はいる という という はいる という という という はいる という という という はいる という はいる ながい
			あぶら	ぶたにく とう 麦みそ	<i>(</i> CI)	にんじん にら	たまねぎ だいこん <u>しいたけ</u> えのき こんにゃく	<u></u>			れにくく、食物せんいも多く含むので健康にとてもよいです。長生きし
水	かつおの腹皮かばやき風	さんおんとう	ごま	かつおのはらがわ					779 37.3		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	コッペパン		.,,	ぎゅうにゅう				664 040		ボロネーゼは、イタリア語で「ミートソース」のことを言います。
29	ペンネのボロネーゼ	ペンネ		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリー しめじ パセリ	1	661 24.2		う日のボロネーゼには、玉ねぎやトマト、にんじん、セロリー、し
+	アップルドレッシングサラダ	さんおんとう	オリーブオイル		1		キャベツ きゅうり コーン	1	663 24.9		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。
小	マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ						003 24.9		
	チキンライス(麦ごはん)	こめ むぎ さんおんとう		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		742 254		ハロウィンは、羌だ、ヨーロッパで描まりました。 棘の収穫を祝い、繁殖を恵い出すお繋り

30			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	174	20.7	١
金	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	<u> </u>



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ので、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、ハロウィンボターシュにかぼちゃを使いました。

※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。