



日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	今月より米は新米です。	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	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		
2	ひのひかりごはん みそおでん 小松菜のごま炒め		こめ	さとう あぶら	とりにく 厚揚げ 麦みそ 赤みそ うずらたまご	いんげん	だいこん	649	24.1		今月よりお米が新米になります。伊佐の台地で育ったおいしいお米です。このように地元でつくられた新米を給食で食べられることに感謝してこれからも残さず食べましょう。
4	麦ごはん(鶏飯) 鶏飯 スープ がね きざみのり	学配	こめ むぎ さとう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	いんげん はねぎ	干しいたけ パパイアづけ つぼづけ	615	23.3		鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。そして給食の献立の中でもとても人気があります。昔から食べられ、現在も親しまれているこの料理をみなさんも大切にしていきたいと思います。
5	バーガーパン あさりチャウダー ハンバーグ、ライスチーズ	学配	バーガーパン じゃがいも 和伊(乳)	マーガリン (乳ぬき)	とりにく えひ あさり	いんげん グリーンピース	たまねぎ しめじ コーン	719	34.0		今日はセルフハンバーグの日です。給食の前には手は洗いましたか。手には目に見えない細菌やウイルスが多く付く場所です。パンの日は手を使って食べるので特に丁寧な手洗いを心掛けてください。
6	麦ごはん 豚肉のうま煮 さばのみそ煮、ほうれんそうの炒め物		こめ むぎ さとう	さとう じゃがいも ごま	ぶたにく 厚揚げ	いんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ こんにゃく	682	31.2		ほうれん草は冷涼な地域や季節を好む野菜です。冷え込むと柔らかくなり、味がよくなります。これから冬にかけておいしさが増してくる野菜です。
9	麦ごはん けんちん汁 元気がでるレバー アセロラミルク		こめ むぎ じゃがいも	さとう じゃがいも ごま油	とりにく とうふ あぶら揚げ	いんげん	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 金山ねぎ	691	28.8		レバーは苦手な人も多いですが、栄養が豊富な食べ物です。レバーに含まれる鉄分や葉酸は血をつくるのに必要な栄養で貧血防止にもなります。今日は苦手な人でも食べやすいように工夫した味付けになっています。
10	ひのひかりごはん なめこ汁 ぶりの照り焼き きゅうりのあっさり和え		こめ	あぶら揚げ とうふ 赤みそ 麦みそ	わかめ	いんげん	なめこ 深ねぎ たまねぎ	691	30.4		なめこはこの仲間でぬめりがあるのが特徴です。みそ汁のほかにおそばの具やおひたし、炒め物など様々な料理に使用されます。今日はみそ汁に使用しています。
11	麦ごはん 家常豆腐 バンサンスウ ミルク	学配	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごま油	ぶたにく 厚揚げ 大豆 赤みそ おからパウダー	いんげん いら	金山ねぎ たまねぎ 干しいたけ	721	23.5		伊佐市の給食でよく使われている金山ねぎは1981年に旧愛刈町で水田の転作作物として栽培が始まりました。国内最大の金産量を誇る愛刈金山にちなんでその名がつけられました。水田でつくられるねぎは甘くてみずみずしいのが特徴です。
12	黒糖パン ビーフシチュー フルーツポンチ		パン こくとう	じゃがいも ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ クリーム	いんげん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	663	24.1		今日はビーフシチューです。ビーフシチューはブラウンルーを使うことからいつものシチューよりコクに深みがあります。味わって食べましょう。
13	さつまずもじ 鯖さ汁 きびなごのカレー揚げ りんごのムース	学配	こめ さとう さとう	ごま あぶら	さつまあげ とうふ かまぼこ 青のり	いんげん	たけのこ 干しいたけ 水田ごぼう えのき 金山ねぎ	670	24.6		さつまずもじの「ずもじ」は鹿児島弁であり、意味は「ちらしずし」です。さつまずもじは庶民のお寿司として親しまれてきました。さつま揚げや季節の具材を使い、地元のおいしさが混ざったお寿司です。
								821	29.0		
								779	28.3		

※ 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。



日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なたらき)				食物アレルギー に対する 配慮が必要な 食材	エネルギー たんぱく 質	小学校 中学校	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							
16 月	ひのひかりごはん	こめ	ぎゅうにゅう				657	26.3		厚揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げた食べ物です。油揚げとは違い、内部が豆腐の状態を保つように半分には揚げないで生揚げとも呼ばれます。油で揚げることで香ばしさが加わり、味の染み込みも良いです。	
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ <b>麦みそ</b>	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす <b>深ねぎ</b> えのき						
	あじのみじ焼き	マヨネーズ(卵なし)	あじ	にんじん				764			28.2
17 火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				629	21.2		今日は炒め物に <b>茎わかめ</b> を使っています。茎わかめは普通のわかめより歯ごたえがあります。いつもよりよく噛んで食べましょう。また、普段もよく噛んで歯やあごを強くしていきましょう。	
	ミートボールと白菜のうま煮	さとう てんぷん	ごま油	ミートボール	にんじん	はくさい たまねぎ <b>干しいたけ</b>					
	茎わかめの中華炒め	さとう	ごま油	厚揚げ	にんじん	キャベツ コーン		766			24.8
18 水	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				659	23.8		今日の豚骨のみそ煮に <b>使われている大根</b> は11月~2月までがおいしいと言われます。この頃の大根は甘みがありみずみずしいのが特徴です。	
	豚骨のみそ煮	さとう	あぶら	とんこつ ぶたにく	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにやく					
	こんにやくサラダ、ひじきのり	さとう	あぶら	厚揚げ <b>赤みそ</b> <b>麦みそ</b>	にんじん	きゅうり <b>こんにやく</b> コーン		805			27.6
19 木	コッパン	コッパン	ぎゅうにゅう				650	26.3		毎月19日は「 <b>食育の日</b> 」です。この日は自分や家族の食生活を見直す日とされています。みなさんの食生活はどうか。今一度自分の食生活について振り返ってみましょう。	
	ポトフ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい だいこん					
	きのこパスタのソース、チーズソース	チーズ(乳)	あぶら	ベーコン	ほうれんそう	しめじ えのき コーン		826			32.9
20 金	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				687	35.8		かつおの <b>腹皮</b> は皮の部分ではなく、かつおの <b>腹の身</b> の部分のことです。マグロでいえばトロの部分に当たり、かつおの身の中でも脂が一番のっているところ。	
	もずくのスープ	てんぷん	ごま油	とりにく	たんじん <b>葉ねぎ</b> ほうれんそう	たまねぎ えのき <b>干しいたけ</b>					
	かつお腹皮のカラフル和え	さとう	あぶら	かつおほらかわ	にんじん	えだまめ みかん		833			42.6
24 火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				686	21.4		ひじきが鉄分の多い食品と言われるのは、ひじきを製造する過程で鉄の釜を使っていたからでした。最近では、ステンレスの釜を使うようになり、昔ほど多くはないそうです。しかし、ひじきにはカルシウムやマグネシウムなど他にも栄養がたっぷりある食品です。	
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら	マーガリン(乳めき)	とりにく	たまねぎ えだまめ りんご					
	ひじきとナッツのサラダ	はちみつ	あぶら	アーモンド	ひじき	きゅうり キャベツ コーン りんご		838			24.8
25 水	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				669	31.8		今日は <b>鹿児島産</b> のかんぱちです。油で揚げたかんぱちに野菜のあんをかけています。鹿児島海の幸を味わってください。	
	豚肉と冬野菜のみそ汁	さといも	あぶら	ぶたにく	にんじん	はくさい だいこん えのき <b>金山ねぎ</b>					
	かんぱちの野菜あんかけ	てんぷん	さとう	あぶら	かんぱち	にんじん <b>葉ねぎ</b> えのき たまねぎ		802			34.9
26 木	紙割りパン	コッパン	ぎゅうにゅう				628	28.2		焼きそばはご当地焼きそばがあるなど、昔から親しまれ日本人にとって身近にある料理の一つです。今日は、コッパンにはさんで食べます。ソースの香りが食欲をそそる味付けになっています。味わって食べましょう。	
	サンラータン	じゃがいも	あぶら	ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ <b>干しいたけ</b> きくらげ					
	焼きそば	スナゲティー	あぶら	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ <b>太もやし</b>		754			34.5
27 金	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				644	27.5		今日は県内産の和牛を使った <b>すき焼き</b> です。新型コロナウイルスで消費が落ちた牛肉を応援するためにいただいた大切な牛肉です。牛肉は体の血を増やしてくれる鉄分やビタミンB12を特に多く含んでいます。	
	すき焼き	さとう	あぶら	きゅうにく	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 豆もやし <b>金山ねぎ</b> <b>こんにやく</b>					
	十大根のナッツ炒め	さとう	あぶら	アーモンド	かつお	にんじん ほうれんそう 切干だいこん キャベツ		807			34.9
30 月	かつおそぼろ丼(麦ごはん)	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				659	26.3		寒い冬が近づき、体の芯から冷える日も出てきました。そのような日は、温かい食べ物を食べて温まりましょう。今日はお芋を使った <b>さつまい汁</b> です。しっかり食べて体を温めましょう。	
	芋入りさつまい汁	さつまいも	あぶら	かつお	にんじん	えだまめ コーン					
		さつまいも	あぶら	かつお	にんじん	だいこん ごぼう <b>こんにやく</b> <b>干しいたけ</b> <b>金山ねぎ</b> しめじ		824			30.9





