



こんだて表

No.1
(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 12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)	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		はいぜんず 配膳図	ひとくち 一口メモ
	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	たんぱく しつじ	たんぱく しつじ	小学校	中学校						
1 火 麦ごはん 水炊き 豚みそ	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				668	30.1		水炊きは、鶏肉や野菜などの食材を煮込んで調理する日本の鍋料理です。九州と関西に起源をもち、歴史や調理法はそれぞれ異なります。今日は、大根や白菜などの冬場においしい野菜と鶏肉を煮込んであります。			
		あぶら	とりにく とうふ	にんじん	大根 しめじ 白菜 こんにやく レモン 干しいたけ 金山ねぎ		836	36.2					
	さとう	あぶら アーモンド	ふたにく 大豆 茶うけみそ 麦みそ かつお節	にんじん いら	水田ごぼう 金山ねぎ								
2 水 麦ごはん 大豆の磯煮 さんまのゆずみそ煮、浅漬け	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				776	33.3		今日のさんまのゆずみそ煮には、ゆずが使われています。ゆずの独特の香りは私たちを、ほっと癒してくれるリラックス効果があります。また、ビタミンCが多く含まれるので、病気に対する免疫力を高め、疲労回復に効果があります。			
	さとう	あぶら	とりにく 油あげ さつまあげ 大豆	にんじん グリーンピース	干しいたけ こんにやく たけのこ		914	37.8					
	さとう		さんま みそ	にんじん	ゆず キャベツ きゅうり								
3 木 米粉パン キムチうどん 焼売 小: 2個 中: 3個 白菜のささめ和え	米粉パン		ぎゅうにゅう				658	27.9		今日の給食は「キムチうどん」です。キムチとは、白菜などの野菜と塩、唐がらしを使った漬物です。キムチ特有の辛さの成分には、代謝を高める働きがありますので、寒い日に食べると体がぽかぽかと温まります。			
	うどん		とりにく 赤みそ さつまあげ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ 干しいたけ 金山ねぎ		856	34.7					
		ごまあぶら	しゅうまい	にんじん	白菜 きゅうり								
4 金 ひのひかりごはん もずくのみそ汁 かんぱちのトマトソースがけ チーズ(中学生のみ)	こめ		ぎゅうにゅう				691	26.6		今日は、鹿児島県の事業から県内産のかんぱちを無償でいただき、「かんぱちのトマトソースがけ」にしました。私たちが消費することは、農業・漁業を支え、食品の無駄を防ぐことにつながります。鹿児島県のおいしいお魚を味わって食べてください。			
		あぶら	とうふ 油あげ おから	にんじん	玉ねぎ えのき 干しいたけ 金山ねぎ		850	34.8					
	でんぷん	あぶら オリーブオイル	かんぱち	トマト	玉ねぎ パセリ レモン								
7 月 高菜そぼろごはん(麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト(学配)	こめ むぎ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう				649	26.6		高菜は、アブラナ科の野菜で、からし菜の変種です。そのため、葉をかじってみると、びりっとした辛みを感じます。漬物にして食べられることが多いです。			
	さとう		ふたにく たまご	たかなづけ	金山ねぎ たけのこ えだまめ		830	31.3					
		ごま ごまあぶら	とうふ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき 干しいたけ								
8 火 麦ごはん ぶり大根 わかめの香味炒め	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				662	30.1		ぶりは、子どもから親になるにつれて《モジャコ、ハマチ、ワラサ、ブリ》と名前が変わるので、出世魚と呼ばれています。DHAやEPAと呼ばれる成分が豊富に含まれ、脳の機能や血液の健康を保つ働きがあります。			
	さとう		ぶり 厚揚げ	にんじん いんげん	大根 水田ごぼう こんにやく 金山ねぎ		810	35.3					
	さとう	ごま あぶら	わかめ かつお節 しらす干し										
9 水 親子丼(麦ごはん) 水田ごぼうのナッツ和え	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				697	26.8		ごぼうは平安時代に中国から日本に伝わったとされています。当初は薬用として使われていましたが、健康に良いということで現在は食用にされています。伊佐の田んぼでとれたごぼうを味わって食べてください。			
	さとう		とりにく かまぼこ たまご 油あげ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 金山ねぎ きくらげ		822	30.8					
		アーモンド マヨネーズ (卵なし)	米みそ	にんじん	水田ごぼう きゅうり コーン								
10 木 縦割りコッペパン ブイヤベース ツナサンド	コッペパン		ぎゅうにゅう				652	31.1		ブイヤベースは、地元の魚介類を香味野菜で煮込むフランスの寄せ鍋料理です。世界三大スープと呼ばれるほど世界中で愛されています。えびやタラなどのうま味がつまったスープをおいしくいただきます。			
	じゃがいも	オリーブオイル	ふたにく タラ えび	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム パセリ		804	37.5					
		オリーブオイル マヨネーズ (卵なし)	ツナ		キャベツ コーン 玉ねぎ								
11 金 あわごはん 伊〜佐汁 きびなごのさくさく揚げ、りんご1/8個	こめ あわ		ぎゅうにゅう				672	23.8		あわはイネ科の植物で五穀の一つに含まれます。あわはお米と比較すると非常に栄養価が高く、特に食物繊維を豊富に含んでいるため、おなかの調子を整えてくれます。また他にも鉄などのミネラル類が含まれており、貧血を予防する効果も期待できます。			
	さといも		大豆 麦みそ	にんじん	大根 水田ごぼう しょうが 干しいたけ 金山ねぎ		818	27.9					
	あぶら		きびなご		りんご								

※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 12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)	主な食材		食品のグループ (主なたらき)				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	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						
14 月 エッグカレー(麦ごはん)	こめ むぎ じゃがいも カル(乳なし)	あぶら	ふたにく うすら卵	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	えだまめ りんご プルーン たまねぎ		713	27.1		みなさんは食事のマナーに気を付けていますか。食べ方や姿勢といった基本的なマナーを守らなければ、食べにくいだけでなく、周り人にも不快感を与えてしまいます。正しいマナーでおいしくいただきます。
花*花サラダ	さとう	あぶら	ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース		ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン		893	32.2		
15 火 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					684	24.8		寒いと牛乳がすまなくなります。牛乳はカルシウムを効率的にとることができる食品として毎日登場しています。加齢は成長期のみならず、とて必要な栄養素です。一口でも多く飲むように心がけましょう。
里芋のうま煮	さといも さとう	あぶら	とりにく 厚揚げ うすら卵		にんじん いんげん	大根 干しいたけ		839	29.5		
アーモンドサラダ、かつおぶりかけ	アーモンド ごまドレッシング		かつお		にんじん	キャベツ きゅうり コーン					
16 水 ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう					705	31.6		普段、給食ではお米に麦を混ぜた「麦ごはん」を出しています。麦には、成長期のみならずにとって必要な栄養素が豊富に含まれているからです。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。いつも以上に味わって食べてください。
豆乳入りみそ汁	じゃがいも		とうにゅう 厚揚げ 麦みそ		にんじん	豆もやし 金山ねぎ 玉ねぎ		845	34.6		
魚のアイオリ焼き	マヨネーズ(卵なし)		さば		パセリ						
大根葉の炒め物	さとう	ごま あぶら	しらす干し かつおぶし		大根葉 にんじん						
17 木 黒糖パン	黒糖パン		ぎゅうにゅう					637	29.7		ブロッコリーは、風邪などの病気から体を守るすごいパワーをもっています。そのパワーの秘密は、花がさく前の栄養がぎゅっとつまった「つぼみ」を食べているからです。なんと一室に平均7万個もつぼみが付いているそうです。
あさりのミルクスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ		774	34.3		
ささみカツ	じゃがいも パン粉	あぶら	とりにく								
ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそ						
18 金 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					675	28.6		八宝菜は漢字で書くと、八つの宝と表されます。様々な食材が使われていて、たくさんの宝を集めて作ったおかずのようだから、その名前が付けられたそうです。今日の八宝菜には、いくつかの食材が使われているでしょう。
八宝菜	でんぷん ごまあぶら	あぶら	ふたにく えび いか うすら卵		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ		828	34.0		
もやしのピリ辛炒め	はるさめ さとう	ごまあぶら	ベーコン		にんじん	もやし きくらげ					
21 月 もずく丼(麦ごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン		646	22.3		日本では食べられている「もずく」の多くは、沖縄県産のもので、もずくは、骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分、おなかの調子を整えてくれる食物繊維を含んでいます。しっかり食べて午後元気に過ごしましょう。
根菜のごま汁	じゃがいも	ごま	厚揚げ 麦みそ 米みそ		にんじん	大根 たまねぎ 水田ごぼう えのき 金山ねぎ		819	26.2		
ミルク(小学生のみ学配)	ミルク										
22 火 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					633	28.1		給食当番の人たちは、衛生的な手洗いや健康チェックをきちんと行いましたか。当番以外の人も、手洗いうがいを、静かに教室で待ちましょう。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。
かきたま汁	はるさめ でんぷん	あぶら	ハム たまご とうふ		こまつな にんじん 葉ねぎ	えのき		775	32.7		
チンジャオロース	さとう でんぷん ごまあぶら	あぶら	ふたにく		ピーマン にんじん にんにくの芽	たけのこ 干しいたけ	オイスターソース				
23 水 カレーピラフ	こめ むぎ	マーガリン	ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース		771	31.7		今日は「クリスマス献立」です。クリスマス料理といえ、日本では鶏肉を食べる人が多いですが、アメリカでは七面鳥を食べます。また、フィンランドでは豚肉のオープン焼きやサーモンを食べるそうです。国によって、食文化が様々でおもしろいですね。
ジュリアンスープ	じゃがいも				にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		910	37.0		
フライドチキン	でんぷん 米粉	あぶら	とりにく								
枝豆、セレクトデザート(学配)		ケーキ				えだまめ					
24 木 コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう					646	29.1		今日は、今年最後の給食です。みなさんにとって、本年はどんな一年だったでしょうか。食事のマナーを意識できるようになったり、何か苦手なものを食べられるようになったりしましたか。今日も、みなさんにとって楽しい給食時間になると、うれしいです。
サーモンスパゲティー	スパゲティー オリーブオイル 生クリーム	さけ ベーコン ゼラチン		チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム					
だいこんサラダ	さとう	ごま			にんじん	大根 きゅうり コーン レモン					
りんごジャム	りんごジャム										