



# 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 1月号

伊佐市立学校給食センター

日 曜日	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 質		カロリー							
8 金	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		687	25.5		あけましておめでとうございます。今日から3学期が始まりました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。新しい年を迎えて、それぞれ目標を立てたことでしょうか。今年もみなさんが栄養満点でおいしい給食を食べ、元気に過ごせるよう、給食センター全員で力を合わせて頑張ります。					
	さけかす汁		ごまあぶら	麦みそ	米みそ	とうふ				だいにん	ごぼう	たまねぎ	はくさい	金山ねぎ
	豚肉の三色そばろ	さとう	あぶら	ぶたにく	だいず	たまご					にんじん	えだまめ		
	ヨーグルト			ヨーグルト										
12 火	★少なめわかめごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう	わかめ	597	28.9		今日は「雑煮」です。お雑煮は、地域によって使う食材や味が違います。鹿児島は、干しえびでだしをとるところが多いです。みなさんの家はどんなお雑煮でしょうか。家庭ごとに受け継がれてきた味を大切に、みなさんの次の世代につなげてほしいと願います。					
	さつま雑煮	もち	さといも	とりにく	さくらえび	にんじん	こまつな			しいたけ	はくさい	豆もやし		
	あじのねぎ塩焼き	さとう	ごま	ごまあぶら	あじ						金山ねぎ			
	紅白酢の物	さとう		あぶらあげ				にんじん	だいにん					
13 水	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		648	27.8		「もすく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もすく」という名前は、ほかの海藻にくっついて育つことから、「藻にく」が「もすく」になったそうです。骨を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維を含んでいます。					
	もずく入りかきたま汁	でんぷん		たまご	とうふ	もすく	こまつな			にんじん	たまねぎ	もやし		
	★キリン南菓	でんぷん	あぶら	ごま	とりにく					にんじん	ピーマン	たまねぎ		
	タルタルソース	さとう		タルタルソース (卵不使用)										
14 木	バターパン	バターパン		ぎゅうにゅう		696	35.2		今日のかんばちは、鹿児島県の水産業を応援するためにいただいたものです。かんばちの名前は、正面から見たときに目の上の帯が漢字の「八」に見えることに由来しています。鹿児島県はかんばちの養殖が盛んです。地元産の食材のおいしさを味わって食べましょう。					
	ポトフ	じゃがいも		とりにく	ウインナー		にんじん			パセリ	たまねぎ	はくさい	かぶ	
	かんばちのカレー焼き			かんばち	ヨーグルト									
	キャベツのマヨ和え			マヨネーズ (卵なし)					キャベツ	きゅうり				
15 金	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		702	22.5		豆乳は、大豆を茹でて絞ることができる食材です。大豆に含まれるたんぱく質は動物性に比べて低カロリーで基礎代謝を活発にする機能があります。今日は寒い季節にうれしい鍋料理です。					
	豆乳鍋	さといも	ごま	つくね	がんもどき	とうにゅう	にんじん				はくさい	金山ねぎ	しめじ	
	小松菜のアーモンド和え	さとう	アーモンド							にんじん	こまつな	キャベツ		
	いちごクレープ	いちごクレープ												
18 月	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		670	25.5		寒いと牛乳を残す人が多くなります。牛乳はカルシウムが多く含まれている食品として毎日登場します。カルシウムは骨を丈夫にしてくれます。成長期の皆さんにはとても大切な栄養素なので一口でも多く飲めるといいですね。					
	ちゃんこ汁		ごまあぶら	とりにく	あぶらあげ		にんじん			にら	もやし	こんにやく	はくさい	
	さばの豆板醤ソース	でんぷん	さとう	あぶら	さば							金山ねぎ		
19 火	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		606	23.0		今日の温食は県内産豚肉と、地場産野菜をたっぷり使ったみそ煮です。鹿児島県は、全国トップクラスの畜産県で、豚肉の生産量は全国一です。豚肉は、たんぱく質のほか、ビタミンB群が豊富で、疲労回復に役立ちます。今日は、その豚肉とたっぷりの野菜をみそ味で煮込みました。					
	豚肉と地場産野菜のみそ煮	くろざとう	あぶら	ぶたにく	厚揚げ	麦みそ	赤みそ			にんじん	だいにん	ごぼう	こんにやく	
	白菜のうま味和え		ごまあぶら		しおこんぶ					にんじん		はくさい	きゅうり	
	★スイートポテト	スイートポテト												
20 水	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		624	21.1		大根がたくさん収穫されるこの時期には、家の縁側などに細切りにした大根が干してある光景をみかけると思います。大根は干すことによって、様々な栄養成分が増すともうま味も凝縮されます。また、噛みごたえがありますので歯の健康にも役立ちます。					
	具沢山みそ汁	さといも		厚揚げ	麦みそ		にんじん			かほちや	たまねぎ	なす	えのき	金山ねぎ
	いわしの梅煮	でんぷん	さとう		いわし					にんじん		梅肉		
	切干大根の甘酢炒め	さとう	ごまあぶら				にんじん	ほうれん草	干しだいこん					
21 木	小 コッペパン、いちごジャム	コッペパン	いちごジャム	ぎゅうにゅう		644	26.9		「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人、材料を生産し運んで食卓に並ぶまでに関わった人への感謝、そして動物の生命をいただくという感謝の気持ちなどが含まれます。心を込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。					
	中 ★きな粉揚げパン	コッペパン	くろざとう	あぶら	きなこ									
	ポークピーンズ	じゃがいも	さとう	ぶたにく	だいず	カルパソ	マロ			フットピース	レッドキドニー	にんじん	たまねぎ	えだまめ
	人参ドレッシングサラダ			にんじん	ドレッシング			にんじん	ブロッコリー	きゅうり	コーン			



# 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。

※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。



令和2年度 1月号  
伊佐市立学校給食センター

日	曜日	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 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		
22	金	麦ごはん 冬野菜のカレー 海藻サラダ ベビーチーズ(中学生のみ)	こめ むぎ カレールー(乳なし) わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく きんときまめ チーズ きんかめ かつのまた 青のまた 白キリン草	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ りんご ブルーン	663	21.9	中のみ	今日は冬野菜を使ったカレーです。寒い季節になるといろいろな野菜が旬を迎えます。どんな野菜が思いつきますか。野菜は食物繊維を多く含むため、腸の動きを活発にし、便秘を予防します。またビタミンも多く含むので、風邪などの病気から体を守ってくれます。	
25	月	麦ごはん 豚汁 きびなごのごまがらめ	こめ むぎ さといも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ふたにく 厚揚げ 麦みそ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく 金山ねぎ	661	27.8		1/25~29は学校給食週間です。 この週は郷土料理と地場産物を取り入れた献立になっています。	
26	火	さつますもじ 青のりのすまし汁 ぶりの西京焼き ★ブロッコリーのゆかり和え	こめ さとう あぶら さとう	さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ あおさのり	にんじん いんげん にんじん	ごぼう たけのこ ししいたけ たまねぎ ししいたけ えのき 金山ねぎ	636	28.8		学校へは「給食週中」の特別資料(放送原稿)を出します。	
27	水	麦ごはん ★奄美の鶏飯 具 スープ きざみのみ がね ぼんかん	こめ むぎ さとう さつまいも ごまきこ てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	にんじん にんじん かぼちゃ	しいたけ ハパイヤコけ つぼつけ はねぎ ごぼう	653	22.1		郷土料理・地場産物の活用	
28	木	コッペパン 地場産野菜のシチュー オムレツのトマトソースかけ	コッペパン じゃがいも シチュールー てんぷん さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン トマト	たまねぎ かぶ はくさい たまねぎ	654	24.3		私たちは自分たちの周りでとれた物を食べることによって「食」への関心が高まり、健康に良い食生活のあり方を考える良い機会となります。	
29	金	ひのひかりごはん あさり入り平ピーフンスープ 鹿児島黒毛和牛のピピンバ	こめ クイツティオ ざらめ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにく たまご	にんじん チンゲンサイ いら こまつな	たまねぎ えのき 金山ねぎ ししいたけ もやし ぜんまい	698	33.0		また、先人から受け継ぎ伝わってきた郷土料理についても、家庭で話題にしてみましょう。	

## リクエスト給食の集計結果!

	主食	大きなおかず	小さなおかず	デザート
1位	揚げパン	ABCスープ	から揚げ	チョコクレープ
2位	メロワッサン	カレーうどん	春巻き	タルト
3位	奄美の鶏飯	たまごスープ	チキン南蛮	いちごクレープ
4位	キムタクごはん	すき焼き	チキンナゲット	スイートポテト
5位	ナン	ビーフシチュー	ブロッコリーのゆかり和え	冷凍パイ
6位	わかめごはん	コーンスープ・なめこ汁	チーズささみフライ	ふわっといちご

伊佐市内の小学6年生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。**上位7位**までを紹介します。(左表)

各学校、上位はほぼ同じ献立が多いようでした。

希望の献立は入っているでしょうか?

また、他の学年の皆さんは好きな献立がありますか?

3学期の給食に取り入れていきますので、お楽しみに!

リクエスト給食には★印をつけています。

チェック! アズキ! トマト

7位

手<sup>て</sup>巻<sup>ま</sup>き<sup>し</sup>寿<sup>す</sup>司<sup>し</sup>

ミートスパゲッティ<sup>ー</sup>・肉<sup>く</sup>じゃが

ぎょうざ・ハンバーグ

チョコプリン・ぶどうゼリー

リ<sup>ー</sup>エ<sup>ン</sup>ノ<sup>し</sup>の<sup>み</sup>よ<sup>し</sup>よ<sup>ノ</sup>♪







