



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 2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		はいげんす 配膳図	ひとくち 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								
1 月	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				658	28.9		豚肉には糖質からのエネルギー産生を助けてくれる働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。疲れたときにはごはんと一緒に豚肉料理を食べるのがおすすめです。					
	里芋のみそ汁	さといも		あぶらあげ	麦みそ	わかめ	にんじん	はくさい	たまねぎ	えのき			808	34.0			
	豚肉の生姜炒め	さとう	こま	ごま油	ぶたにく		にんじん	いんげん	たまねぎ								
2 火	ひじきちりめんごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				610	20.9		今日は節分です。節分は各季節の始まりの日の前日、特に立春の前日をさすことが多いです。今年は2月3日が立春なので今日が節分になります。節分にいわしを食べるのは西日本の風習です。いわしを焼いたおいて尾を退治するそうです。					
	鶏ときのこのすまし汁			ごまあぶら	とりにく		にんじん	豆もやし	王しいたけ	しめじ			741	23.8			
	いわしのかば焼き 福豆	ざらめ	水あめ	でんぷん	あぶら	ごま	いわし		だいず								
3 水	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				691	20.8		じゃがいもはでんぷんが主成分のため米などと同じ糖質が多くエネルギーになるはたらき分類されます。しかし、その他にもビタミンCや体内でつくることができないカリウムも多く含んでいます。					
	ポークカレー	じゃがいも		あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	えだまめ	りんご			842	24.6			
	ぶどうゼリーポンチ	ぶどうゼリー			どうにゅう			みかん	もも	パイン							
4 木	★メロワッサン(大口地区の小学校) コッペパン	メロワッサン(卵・乳)	コッペパン		ぎゅうにゅう				622	24.5		メロワッサンはリクエスト給食でとても人気がありました。クワッサンにメロンクッキーを乗せたパンです。今日は、大口地区の小学校のみとなります。その他の小学校と中学校は18日あるので、楽しみに待っていてください。					
	★コーンスープ	でんぷん	あぶら	ごま油	ハム	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ			コーン	王しいたけ	788	27.6	
	ひじきとごぼうのサラダ ヨーグルト	さとう	ワナズ(卵なし)	アーモンド	米みそ	ひじき	にんじん	ほうれんそう	水田ごぼう	コーン			ヨーグルト				
5 金	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				646	22.8		みそは1,300年もの間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。給食で使われている麦みそは、菱刈にある加工センターで手作りされています。麦みそは他のみそよりも短期熟成で甘みがあるのが特徴です。					
	大豆入りみそ汁	じゃがいも		だいず	麦みそ	あぶらあげ	にんじん	たまねぎ	王しいたけ	はくさい			金山ねぎ	822	28.0		
	★チキンナゲット(小2個、中3個) アスパラソテー			マーガリン(乳なし)			チキンナゲット	アスパラガス	コーン	太もやし							
8 月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				642	26.0		山形県や宮城県などの東北地方では家族や友人、地域、学校などのグループで芋煮を食べる習慣があります。芋煮は地域によって味付けは異なりますが、里芋がメインでその他に牛肉や地元のものなどを使用しています。寒い季節にほっとする料理です。					
	芋煮汁	さといも		ぎゅうにく	あつあげ		にんじん	たまねぎ	深ねぎ	ごぼう			しめじ	こんにやく	764	30.3	
	さんまのみぞれ煮 白菜の浅漬け			さんま					だいこん	はくさい							
9 水	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				747	33.2		今日は金山ねぎを使った豚みそです。広大な水田が広がる伊佐市では、水田の転作作物としてねぎの栽培をしています。水田でつくるねぎは甘くてみずみずしいと評判です。					
	大豆の磯煮	ざらめ	じゃがいも	あぶら	とりにく	だいず	さつまあげ	あぶらあげ	ひじき	にんじん			グリーンピース	こんにやく	王しいたけ	911	39.3
	金山ねぎみそ	ざらめ	ビーチー	ごま	あぶら	豚ミンチ	茶うけみそ	赤みそ						金山ねぎ			
10 木	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				620	20.2		茎わかめには食物繊維が豊富に含まれています。これは、善玉菌を増やしたり、腸の運動を促すことによって腸内環境を整えたりする効果があります。また、マグネシウムや鉄などのミネラルも豊富です。					
	マーボー春雨	はるさめ	さとう	ごまあぶら	豚ミンチ	とうふ	赤みそ	にんじん	玉ねぎ	キャベツ			えだまめ	王しいたけ	きくらげ	754	23.9
	茎わかめの中華炒め	さとう	ごまあぶら		くきわかめ		にんじん	チンゲンサイ	コーン								
12 金	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				706	23.3		今日は2/14のバレンタインにちなんで、ハート形のハンバーグとチョコタルトです。また雪鍋汁はだいこんをおろして使用します。おろした大根が雪のように見えることから雪鍋汁や雪見鍋と言われていています。					
	雪鍋汁				とりにく		にんじん	はくさい	だいこん	しめじ			王しいたけ	金山ねぎ	866	28.9	
	★ハンバーグきのこソース ★チョコタルト	さとう			ハンバーグ		にんじん	ピーマン	えのき	しめじ			しいたけ	たまねぎ	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。



令和2年度 2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 Kcal	たんぱく 質g	配膳図	ひとくち 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							
15 月	親子丼(麦ごはん)	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ たまご あぶら揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ 王しいたけ 金山ねぎ きくらげ	698	32.1		いりこナッツは、 燕干し や 入豆 、ナッツ類を炒って味付けをしています。どの食材も硬さがあるので、よく噛んで食べましょう。また、 普段 の食事からもよく噛んで食べるように意識をしましょう。	
	いりこナッツ	さとう	アーモンド ピーナツ あぶら	だいず	たづくりにぼし		823	37.1			
16 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			642	26.9		白菜は 甘み がありくせのない 淡泊 な味なので他の食材と調和がよい野菜です。水分が多く、決して 栄養価 が高いわけではありませんが、 ビタミンC のほかに 鉄 ・ マグネシウム ・ カリウム を含んでいます。	
	白菜のみそ汁 ぶりの角煮	さとう	アーモンド ピーナツ あぶら	だいず	たづくりにぼし		785	31.6			
17 水	★キムタクごはん	こめ むぎ	ごま ごま油	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キムチ つぼつけ えだまめ	688	23.4		キムタクごはんはキムチとたくあんを使った 混ぜご飯 です。給食ではたくあんの代わりに 鹿児島 の漬物として有名なたづつけを使って	
	★卵スープ ★春巻き	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご	にんじん	こまつな たまねぎ えのき	767	26.1			
18 木	メロワッサン(兼刈地区の小学校と中学校)	XOワッサン(卵・乳) コッペパン		ぎゅうにゅう			628	33.2		今日のメロワッサンは 兼刈地区 の小学校と中学校となります。楽しみにしていた人も多いと思います。	
	ミネストローネ 鶏の香草焼き 小松菜とコーンのソテー	じゃがいも マカロニ	あぶら	ウイナー	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	755	37.6		鶏の 香草 焼きは、一枚ずつ 丁寧に 味を漬けて、じっくり焼き上げた給食センター 手作り の一品です。今日の給食も 味わって 食べましょう。	
19 金	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			656	26.3		毎月19日は「食育の日」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。今一度自分の食生活について見直し、健康な生活を送れるようにしましょう。	
	★肉じゃが 手づくりふりかけ	じゃがいも さとう	あぶら	あつあげ ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	778	30.6			
22 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			649	27.4		チーズは生乳のたんぱく質を凝固させて水分を絞って作るもので、100gのチーズをつくるのに牛乳が1000ml必要です。そのため、牛乳の100gと比べて10倍の量の 栄養 がギュッと詰まっています。	
	★なめこ汁 カラフル酢鶏 ペペーチーズ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく	にんじん 小松菜 ピーマン にんじん	なめこ たまねぎ 深ねぎ たまねぎ	786	31.8			
24 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			669	32.0		かぶは根の部分が肥大しているのではなく、 胚軸 と呼ばれる部分 が 肥大しているそうです。かぶの根の部分はその下に伸びるひげのようなものです。かぶは ビタミンC や 食物繊維 が豊富で、寒い時期ほど 甘み が強まります。	
	豆乳鍋 鯖のごまみそ焼き かぶの甘酢づけ	さとう	ごま	ぶたにく おから とうふ	にんじん	だいこん 王しいたけ こんにゃく はくさい 金山ねぎ	800	36.0			
25 木	黒糖パン	パン	こくとう	ぎゅうにゅう			565	25.1		黒糖は 沖縄県 や 奄美地方 の特産品としてつくられています。カルシウムや 鉄 、 亜鉛 などの ミネラル 分を含むことから、 白砂糖 よりも 味わい 深い 甘み があります。今日はパンに 練りこんで あります。	
	★カレーうどん 海藻サラダ	うどん	とりにく	さつまいも あぶら揚げ	にんじん	たまねぎ 王しいたけ 金山ねぎ	698	29.5			
26 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			627	31.2		ごま油は料理の 炒め に使うだけでなく、料理の 最後 に加えて 風味 をつけるのに 使用 したりします。ごま油は オレイン酸 と リノール酸 が主成分の 不飽和脂肪酸 です。また、ごま油に セサミン が含まれていて、これは 肝臓 を守り、 機能 を高めてくれる 働き があります。	
	けんちん汁 かんぱちの照りマヨ焼き 野菜ふりかけ	じゃがいも	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶら揚げ	にんじん	だいこん こんにゃく 水田ごぼう 王しいたけ 金山ねぎ	751	34.8			

★印は6年生が選んだリクエスト献立です。自分がリクエストした献立がありましたか。今年度も残すところあと2か月になりました。マナーを守って楽しい給食にしてください。

