



3月 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 3月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	食品のグループ (主なほたらき)						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	体をつくる	体の調子をととのえる	食物アレルギー に 対 する 配 膳 が 必 要 な 食 材	小学校	中学校				
1 月	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ 小大豆もやし	697	21.6		3月も、6年生からリクエストされた給食をできるだけ届ける予定です。献立表についている星印は、リクエストメニューを表しているのので、どんな料理が出るかチェックしてみてくださいね。
	チゲスープ	マロニー さとう	ごまあぶら	ふたにく 豆腐	にんじん	大根 金山ねぎ 白菜キムチ	842	25.7		
	白きくらげの中華和え ★焼きプリンタルト (学配)	さとう 焼きプリンタルト (乳・卵)	ごま ごまあぶら		にんじん	★キャベツ きゅうり 白きくらげ				
2 火	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ 小大豆もやし	678	23.7		鶏飯は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。その昔、奄美の人々が薩摩藩の役人をもてなすために作ったことがはじまりとされています。本場の奄美では貝をひとつひとつ綺麗に並べ出されますが、給食では貝を分けることが難しいので、貝を混ぜて炒めています。さらさらと流し込みます、噛むことを意識して食べましょう。
	★奄美の鶏飯 貝	さとう	ごま	とりにく たまご	にんじん	しいたけ パパイヤづけ つぼづけ	821	27.7		
	スープ きざみのり (学配)	さとう	ごま	のり	はねぎ					
3 水	しらす干しのかき揚げ	こむぎこ	あぶら	しらすほし	にんじん しゆんぎく	たまねぎ	647	33.9		3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、給食はお祝い献立となっています。すまし汁に入っているあさはり低カロリーでありながら、鉄分・亜鉛などのミネラルが豊富なので貧血の予防に効果的です。
	★小: きなこ揚げパン 中: コッペパン	コッペパン	あぶら	きなこ	にんじん	ブロッコリー たまねぎ	647	24.5		
	★ABCスープ	さとう	ごまあぶら	たまご	にんじん 菜の花 グリンピース	パセリ たまねぎ ★キャベツ きくらげ	755	28.2		
4 木	春野菜のたまごとし	さとう	ごまあぶら	たまご	にんじん	パセリ たまねぎ ★キャベツ きくらげ	755	28.2		小学生は、今日は揚げパンです。揚げパンは、パンを油でからりと揚げて、黒砂糖を混ぜたきな粉を丁寧にまぶして作ります。とても時間のかかる作業のため年に一度しかできませんが、みなさんがおいしく食べられるように心を込めて作っています。
	黒豆きなこクリーム (中のみ)	黒豆きなこクリーム (乳)								
	★小: きなこ揚げパン 中: コッペパン	コッペパン	あぶら	きなこ	にんじん	ブロッコリー たまねぎ	647	24.5		
5 金	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	水田ごぼう こんにやく	659	24.9		「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人や食材を生産したり、運んだりと食卓に並ぶまでに関わった人々、そして動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。心をこめて「いただきます」の挨拶をしましょう。
	里芋のごまみそ煮	さとう	ごま	ふたにく 厚あげ	にんじん	水田ごぼう こんにやく	817	29.9		
	たくあんきんぴら	さとう	ごまあぶら	かつおぶし	にんじん	つぼづけ 大根 きぬぎさや				
8 月	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご フルーン	780	24.0		今日は中学校3年生への受験応援献立のカツカレーです。もっている力を発揮できるよう、食事と睡眠をしっかりと体調を整えて臨みましょう。学校に残っている1・2年生や小学生、給食センターの職員一同、応援しています。
	チキンカレー	じゃがいも カレールー (乳なし)	マーガリン (乳なし) あぶら	どりにく ガルパンソー マローファットピース レットキドニー	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご フルーン	961	28.5		
	どんかつ	パン粉 でんぷん	あぶら	ふたにく	にんじん	きゅうり ★キャベツ コーン				
9 火	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きくらげ だけのこ 金山ねぎ	631	21.6		今日の入参しりしりは、沖縄県の郷土料理です。しりしりとは、沖縄の方言で「干切り」を表します。細長く干切りにした人参をツナやコーンと炒めて作ります。人参は、目の健康を保ったり、風邪などの病気にかけにくくする栄養が豊富に含まれています。しっかりとよく噛んで食べてください。
	春雨スープ	はるさめ	あぶら	やきふた とうふ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しいたけ きくらげ だけのこ 金山ねぎ	800	26.3		
	★焼ききょうざ 小: 2個 中: 3個	さとう	ごまあぶら	まぐろ	にんじん	コーン				
10 水	麦ごはん	こめ むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ だけのこ きくらげ	687	22.3		肉団子の甘酢煮には3種類の豆が入っています。豆は栄養価が高く、体をつくるもとになるたんぱく質、体の調子をよくしてくれる食物せんいがたくさん含まれます。苦手な人も多い食品ですが、みなさんにとってとても大切な栄養を含んでいます。しっかりと食べましょう。
	肉団子の甘酢煮	さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	ミートボール	ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ だけのこ きくらげ	837	26.0		
	もやしと茎わかめのソテー	さとう でんぷん	あぶら	ベーコン	にんじん	もやし きくらげ コーン				
11 木	黒糖パン	黒糖パン		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ 金山ねぎ	649	24.8		水田ごぼうは長さ30cmほどで、みずみずしくて、柔らかく、香りがよいことが特徴です。アクが少ないため、いろいろな料理に活用できます。また、食物せんいも豊富なため、みなさんのおなかの中をキレイに掃除してくれます。
	うどん	うどん	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	地どり ぎょうまあげ あぶらあげ	にんじん	たまねぎ しいたけ 金山ねぎ	804	29.7		
	水田ごぼうのサラダ	水田ごぼうのサラダ		こめみそ	にんじん	水田ごぼう 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

令和2年度 3月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	食品のグループ (主なはたらき)					食物アレルギー に該当 する 記載が必 要な食材	エネルギー		配膳図	一口メモ
	エネルギーになる	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					
12 金	あわごはん 伊〜佐汁	こめ あわ	あぶらあげ 麦みそ	ぎゅうにゅう	にんじん 大根 水田ごぼう しいたけ 金山ねぎ 香キャベツ	729	26.8		あわはイネ科の植物で五穀の一つに含まれます。あわはお米と比べ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。	
15 月	ひのひかりごはん ★すき焼き 花々花サラダ 中のみ：お祝い紅白ゼリー (学配)	こめ さとう あぶら さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ カルパソ〜 レットキドニー マローファットピース	ぎゅうにゅう	にんじん だまねぎ しめじ もやし 白菜 金山ねぎ こんにやく ブロccoli〜 にんじん カリフラワー コーン	617 777	23.5 27.3		中学校3年生は本日が最後の給食です。好きな献立で喜んだり、苦手な献立に苦戦したり、いろいろな思い出があると思います。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。自分の体の健康を考えて食事を選んでくださいね。では、最後の給食を味わって食べてください。	
16 火	麦ごはん きっこん汁 さばのみそ煮 即席和え	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら	とりにく あつあげ 麦みそ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく 大根 しめじ 水田ごぼう 金山ねぎ	686	25.6		今日のきっこん汁は、材料を適した大きさにぶつ切りにして煮込むので、「切り込み汁」がなまって「きっこん汁」となったそうです。昔から身近な食材を使い食べてきた家庭料理です。	
17 水	もすく丼(麦ごはん) 炒り豆腐	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん 大根 だまねぎ コーン にんじん たまねぎ しいたけ 金山ねぎ 水田ごぼう	626 767	27.5 32.3		「もすく」の生産で有名な場所が沖縄県です。「塩もすく」、「塩抜きもすく」、「味付けもすく」として、一年中販売されているそうです。もすくは、骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。ご飯にのせて、よく噛んで食べましょう。	
18 木	バーガーパン クリーム煮 ★ハンバーグのトマトソース 中のみ：スライスチーズ (学配)	バーガーパン じゃがいも こめ さとう あぶら さとう あぶら	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん だまねぎ しめじ コーン えだまめ しめじ マッシュルーム キャベツ	648 826	29.6 38.0		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。当番以外の人たちも、手洗いうがいをして、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。	
19 金	麦ごはん 白菜とあさりのみそ汁 あじフライ アスパラのソテー	こめ むぎ じゃがいも パン粉 あぶら	あぶらあげ 麦みそ あじ	ぎゅうにゅう あさり	にんじん はくさい しめじ えのき 金山ねぎ アスパラガス にんじん コーン	676 804	26.5 30.0		私たち日本人が昔から食べてきた「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。季節に合わせていろんな食材を使いわけ、栄養バランスに優れた和食は、世界中から注目されています。そんな今日の給食も和食です。世界から評価された和食を普段から食べられるのは、幸せなことですね。今日も味わって食べましょう。	
22 月	麦ごはん 高野豆腐の筑前煮 ツオオムレツ ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう あぶら さとう あぶら	とりにく 高野豆腐 さつまあげ まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しいたけ 大根 こんにやく たまねぎ きゅうり えだまめ	658 802	27.9 32.8		筑前煮は、肉と野菜と一緒に煮込んだものですが、ほかの煮物と違うのは、最初に油で炒めてから煮ることです。筑前は今の九州北部の福岡あたりをさし、その郷土料理であったことからこの名前がつけました。しっかり食べて午後も元気に過ごしましょう。	
23 火	ひのひかりごはん もすくのみそ汁 ★チーズささみフライ ★ブロccoliのゆかり和え 小：お祝い紅白ゼリー (学配) 中：ヨーグルト (学配)	こめ パン粉 あぶら お祝い紅白ゼリー	とうふ 麦みそ とりささみ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だまねぎ しいたけ えのき ぶかねぎ ブロccoli〜 しそ	681 783	25.0 30.3		6年生は小学校で食べる最後の給食です。みなさん、小学校生活を振り返ってみましょう。学校やおうちでどのような食生活をしてきましたか。学年が上がると、体が成長し、勉強や運動もよりレベルアップします。必要な栄養の量が増えるため、給食の量も増えます。新しい学年でがんばるためにも、自分の体のためになる食事のとりかたを心がけましょう。	
24 水	ピザトースト ビーンズスープ フルーツポンチ	食パン じゃがいも なたねココ 豆乳ゼリー	オリーブオイル あぶら ハム ベーコン ベーコン ガルパソ〜 レットキドニー マローファットピース	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 大根 だまねぎ マッシュルーム コーン にんじん たまねぎ はくさい コーン えだまめ パイン もも みかん	840	34.5		今日はピザトーストです。心をこめておいしく作りました。さて明日から春休みとなります。春休みは短いですが、不規則な食生活とならないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また4月に元気な姿で会いましょう。	