



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3年度 4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 (主なたらき)				エネルギー kcal	たんぱく g	配膳図	イロメモ							
		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	食物アレル ギーに対す る配慮が必 要な食材											
7 水	さげすし	こめ むぎ さとう	さげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こぼろ えだまめ	687	26.7		ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。今年度も安全・安心で栄養満点な給食をお届けできるよう、給食センター職員一同がんばります。みなさんもしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。						
	あおさのすまし汁		とうふ	あおさ	にんじん	新たまねぎ 王ししんだけ 金山ねぎ えのき										
	鶏のからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			823	31.3								
	ブロッコリーのゆかり和え				ブロッコリー	しそ										
8 木	米粉パン	米粉パン		ぎゅうにゅう			642	27.6		それぞれの季節にはその季節の旬の食材があります。季節に合った食材は栄養価にも富み、体調をよくしてくれる効果を最大限に発揮してくれます。季節の野菜をおいしくいただきます。						
	春野菜のポトフ	新じゃがいも		とりにく	ウィンナー	にんじん パセリ 新たまねぎ しめじ だいこん										
	ハンバーグのトマトソース	さとう でんぷん	オリーブオイル	ぶたにく	とりにく	ピーマン トマト たまねぎ	849	38.9								
9 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			647	24.6		小松菜は色の濃い野菜なので、緑黄色野菜とよばれます。緑黄色野菜は、皮膚やのどの粘膜を強くしたり、風邪を防いだりする働きがあります。野菜には風邪の予防の他にも、腸をきれいにし、便秘を予防するなど優れた効果がたくさんあります。すすんで食べましょう。						
	みそけんちん汁	じゃがいも		とうふ	あぶらあげ	煮みそ	にんじん	だいこん 水田こぼろ こんにやく 金山ねぎ								
	いわしのみぞれ煮	さとう でんぷん		いわし			750	26.8								
12 月	小松菜のいため物	さとう	こまあぶら	かつおぶし		キャベツ				「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への気持ちだけではなく、材料を生産し運んで、食卓に並ぶまでに関わったすべての人への感謝、そして、動植物の生命をいただくという感謝の気持ちなど様々な意味が込められています。心を込めてあいさつをしましょう。						
	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			672	21.9								
	ハヤシライス	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ プルーン									
13 火	春色フルーツポンチ	いちごゼリー	ブルーベリーゼリー			みかん	パイ	810	25.6		みそは1300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、愛知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味があるのが特徴です。					
	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			602	20.9								
	豆乳のみそ汁	新じゃがいも		あつあげ	とうにゅう	煮みそ	米みそ	にんじん	新たまねぎ 金山ねぎ							
14 水	焼肉炒め	さとう	あぶら	きゅうにく	ぶたにく	赤みそ	にんじん	ピーマン	新たまねぎ	キャベツ	もやし	りんご	722	24.1		きびなごは丸ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさんとることができます。苦手な人もいるかもしれませんが、まずは一口食べてみましょう。
	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			662	22.8								
	沢煮鮎	じゃがいも	でんぷん	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	こまつな	たけのこ	こぼろ	王ししんだけ	こんにやく					
15 木	きびなごのカレー揚げ	でんぷん		きびなご			780	26.5		今日の給食はコッパンです。みなさん、パンを持つ手はきれいに洗いましたか？風邪の予防には、手洗いがいととても大切です。せっけんをよく泡立て、指の間や手首をしっかりとこすり洗いしましょう。また、ハンカチは毎日とりかえましょう。						
	プリン(学配)	プリン(とうにゅう)														
	コッパン	コッパン		ぎゅうにゅう			685	26.0								
20 火	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく	ひきわりたい		にんじん	新たまねぎ	しめじ	グリーンピース						
	粒マスタードサラダ	さとう	オリーブオイル			きゅうり	キャベツ	コーン				854	32.4			
	キャラメルパテ	キャラメルジャム(乳)														
16 金	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			628	25.1		給食のごはんは伊佐市で作られた「ひのひかり」という品種の米を100%使っています。農家の方々が約6か月間、心を込めて育ててきました。今日のごはんは麦を使っていない、伊佐米だけのごはんです。お米のおいしさを味わってくださいね。						
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも	ざらめ	とりにく	あつあげ		にんじん	いんげん			新たまねぎ	こんにやく				
	大根葉の炒め物	さとう	あぶら	しらす干し	かつおぶし		だいこん葉	にんじん						740	30.6	
19 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			676	22.0		毎月19日は食育の日です。自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。早寝早起きをしていますか？食事作りのお手伝いをしていますか？作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを伝えていきますか？身近なところから「食」について考えてみましょう。						
	ポークカレー	じゃがいも	カレールー(乳なし)	ぶたにく	きんときまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ			しめじ	えだまめ	りんご	プルーン		
	オニオンドレッシングサラダ	さとう	あぶら	ひじき		こまつな	キャベツ	きゅうり			コーン	新玉ねぎ			813	25.4
20 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			655	30.1		かつおの腹皮は皮の部分ではなく、かつおのお腹の身の部分のことで、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。今日はかは焼き風にしょうゆ・みりん・さとうで味付けしています。						
	こぼろ団子汁	でんぷん	さといも	あぶらあげ	とうふ	たら	イトヨリ	にんじん			こぼろ	だいこん	もやし	王ししんだけ	金山ねぎ	
	かつお腹皮のかば焼き風	でんぷん	さとう	こま	かつおはらがわ										786	35.8

※ 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。

4月 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
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。



令和3年度 4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	たんぱく質		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		
21	麦ごはん ジャツツアイ豆腐 もやしナムル	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	金山ねぎ たまねぎ 王しいだけ	695	25.4		伊佐市の給食でよく使われている金山ねぎは1981年に旧菱刈町で栽培が始まりました。国内最大の金産産量を誇る菱刈産山にちなんでその名前がつけました。水田で作られるねぎは甘くてみずみずしいのが特徴です。	
22	ミルクパン ウインナーのスープ煮 あじのピザ焼き	ミルクパン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ 新たまねぎ キャベツ	739	35.7		今日のあじのピザ焼きは給食センターで手作りをしています。ケチャップで味をつけた野菜とチーズを、あじの上のせて焼きました。調理員の芳々が朝早くから、一つ一つ愛情を込めて作ってくれました。味わって食べてください。	
23	麦ごはん 豚じゃが 小松菜のごま和え アセロラミルクゼリー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	668	22.7		肉じゃがとは、肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんなどをしょうゆ・さとう・みりんなどで煮た料理のことをいいます。今日は豚肉を使っています。今日の給食もしっかり食べて、午後からも元気に過ごしましょう。	
26	麦ごはん さつま汁 鱧の照り焼き 即席和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく 金山ねぎ	623	27.5		さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮こんで食べたことが始まりとされています。鶏肉の旨味が野菜にしみこんで体温まる具だくさんの汁物です。	
27	少なめわかめごはん 山菜うどん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ 王しいだけ 金山ねぎ	664	20.6		山菜は、山などに自然に生えている植物のことをいいます。特に春は山菜が多くなる時期です。今日はわらびという山菜が入った山菜うどんです。旬を味わって食べてください。	
28	麦ごはん 大豆の燗煮 手作りふりかけ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	王しいだけ こんにやく だけのこ グリンピース	707	32.1		大豆は栽培しやすい植物のため、どんな土地でも栽培することができます。災害などが起き、食べものがなくなったときの非常用の食べ物として、とても大事にされてきました。	
30	チキンライス 野菜のミルクスープ ししゃものフリッター	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	655	24.5		ししゃもは、漢字で「柳の葉の魚」と書くように、15cmくらい細長い魚です。頭から丸ごと骨まで食べることができるため、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムを豊富にとることができます。よく噛んで食べましょう。	

● 食物アレルギーに対する配慮が必要な調味料などを表示 ● 食器具や丼ものなどの食べ方を表示

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調味料	たんぱく質		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		
10	麦ごはん(チキンカレー) チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト 学配	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	630	25.8		今日は給食センター手づくりのルーを使ったチキンカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。	

● 食材を料理別、さらにたべものの働き別(6群)に分けて表示
また、伊佐産の食材は太字下線で表示

● 小学校(基準3・4年生)・中学校別に
摂取エネルギー量とたんぱく質量を表示

● 献立の趣旨や使われている食材について説明



伊佐市の学校給食センターでは、子どもたちにこの時期に伊佐市でどのような地産地消があるのか食べて知ってもらうために、『地産地消』に積極的に取り組んでいます。農産物の収穫は天候に左右されやすいため、こんだて表に表示してある食材が入荷できない場合があります。ご了承ください。



学校給食で使われている米は伊佐市で作られたものを100%活用しています。