



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10月号 伊佐市立学校給食センター

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 Kcal		配膳図	一口メモ
献立名 (牛乳は毎日つきます)	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		
金	1 麦ごはん サンラータン ピリ辛みそ	こめ むぎ でんぶん さんおんどう	こまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご ぶたにく だいず こめみそ	ぎゅうにゅう にんじん ちんげんさい にんじん	たまねぎ しんじけ きくらげ たまねぎ だけのこ しんじけ えだまめ	654 785	28.2 33.1		サンラータンとは、中華料理のひとつで「酢の酸味」と「唐辛子やこしょうの辛み」のあるスープです。卵やお肉、野菜、椎茸などいろいろな食品を組み合わせているので、様々な栄養を補給できます。酢は疲れた体を回復してくれる働きがあります。
	4 ウインナーと野菜のスープ レバーのオーロラ和え ペビーチーズ (中学校のみ)	こめ むぎ じゃがいも じゃがいも さんおんどう	あぶら ノンエックマヨネーズ	ウインナー とりレバー	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ	696 886	22.5 28.9		オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースのことです。オーロラはフランス語で「明け方」「曙」という意味があります。オレンジ色のソースが、明け方の空の色と似ていることが由来といわれています。今日はからって揚げたレバーをオーロラソースでからめました。
火	5 麦ごはん 豚肉のうま煮 さばみそ煮 小松菜の炒め物	こめ むぎ じゃがいも ざらめ でんぶん さんおんどう	こま あぶら	ぶたにく あつあげ さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん いんげん こまつな にんじん	たまねぎ しんじけ ごんにゃく だけのこ キャベツ	699 811	30.3 33.6		「鯖」は背中が青いことから鯖へんに青いと言います。さばには、血や肉をつくるたんぱく質や血の流れをさらさらにする成分、頭ののはたらきを活発にする成分が多く含まれています。今日は、さばのみそ煮です。よく噛んで食べてください。
	6 麦ごはん 豆乳入りみそ汁 ミンチカツ ブロッコリーのゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも ばんこ でんぶん	あぶら	あつあげ どうにゅう むぎみそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー しそ	しめじ 金山ねぎ コーン 小大豆もやし たまねぎ	703 822	21.7 24.2		「ミンチカツ」は、ひき肉と玉ねぎを炒めたものに、パン粉をまぶして揚げた料理です。地域によって呼び名が変わり、「メンチカツ」とも呼ぶ地域もあるそうです。ブロッコリーのゆかり和えと野菜がたくさん入った豆乳のみそ汁には、みなさんの体の調子を整えてくれる食品がたくさん入っています。お肉のおかずだけでなく、自分の体の健康を考えて、バランスよく食べましょう。
木	7 コッペパン サーモンスパゲッティ ダイコンサラダ りんごジャム	コッペパン スパゲッティ さんおんどう りんごジャム	オリーブオイル なまクリーム こま	さけ ベーコン セラチン	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン レモン果汁	633 783	29.3 35.9		サーモンとは、鮭のことです。鮭は日本の周りでは北海道や東北地方にかけての寒い海に多くいます。海で大きく育ちますが、成長する必す自分の生まれた川にもどって、卵を産む性質をもっています。今日は、スパゲッティに使用しました。クリーム味とは相性がよく、おいしく食べられますよ。
	8 麦ごはん 豚じゃが 野菜のナッツ和え 野菜と雑穀のかむふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さんおんどう しょうはくとう でんぶん じゃがいも	あぶら ピーナッツ	ぶたにく あつあげ にんじん こまつな かぼちゃ トマト あおな	ぎゅうにゅう にんじん いんげん にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく コーン コーン	659 789	23.5 27.5		今日は、ピーナッツについてお話しします。ピーナッツは、植物の種で健康によい油が豊富です。血の流れをさらさらにして血管の病気を予防してくれます。また、生活習慣病やがん予防に効果のあるビタミンEやカリウム、カルシウムなどもたくさん含まれています。
月	11 ハヤシライス (麦ごはん) 粒マスタード ブルーベリータルト (学配)	こめ むぎ じゃがいも ハヤシライス (乳なし) さんおんどう ブルーベリータルト	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ えだまめ ブルーン きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	761 899	23.5 27.5		10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは色の濃い野菜やレバーに多く含まれます。また、ブルーベリーも目によいアントシアニンという成分を多く含みます。
	12 ひのひかりごはん 伊佐のめくみ汁 いわしの梅煮 きりぼしだいこん あまずいた 切干大根の甘酢炒め	こめ さといも さんおんどう	あぶら	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ うめ にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす えのき ぶかねぎ きりぼしだいこん	622 742	21.0 24.5		現在、日本では食料品の廃棄や食べ残しが大きな問題です。国の調査によると、食べられるのに捨てられてしまう「食ロス」の量は、一人一日あたり約130gで、これは茶碗1杯分のごはんの量になります。自分に合った量を取り、食べ残しを減らすと生ごみの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。食べ物を大切にすることが大切をいつも持つていただきたいです。
水	13 もすく丼 (麦ごはん) つくねいり汁	こめ むぎ さんおんどう でんぶん さといも	あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もすく にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン 水田こぼろ だいこん しんじけ えのき こぼろ たまねぎ れんこん	626 750	21.4 24.8		日本で食べられている「もすく」の多くは、沖縄県産のものです。もすくは、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な過ごしましょう。
	14 コッペパン カレーピーンズ あじのエスカベージュ キャラメルパテ	コッペパン じゃがいも でんぶん でんぶん さんおんどう キャラメルパテ	あぶら あぶら	ぶたにく ウインナー だいず あじ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん パセリ	しめじ たまねぎ たまねぎ	719 880	33.8 40.6		「エスカベージュ」は、フランス語で、茹で揚げしてから酢につけるという意味があります。今日は、あじのエスカベージュにしました。あじには骨がありますので、お箸を上手に使って取り除き、よく噛んで食べましょう。よく噛まず食べてしまうと、骨も一緒に飲み込んでしまうので気をつけましょう。
金	15 麦ごはん 根菜のごま汁 鶏と野菜の焼きつくね さつま芋サラダ	こめ むぎ さつまいも ばんこ さつまいも	すりごま ノンエックマヨネーズ	あつあげ むぎみそ こめみそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな にんじん にんじん	だいこん たまねぎ えのき たまねぎ れんこん ねぎ きゅうり コーン	657 774	20.9 22.9		さつまいもは、秋が一番おいしく食べられます。栄養面では、おなかのそうじをしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。また、鹿児島県はさつまいもの生産が日本一なんです。今日は、鹿児島県でとれた旬のさつまいもをサラダにしました。彩りが美しくなるよう、キレイに洗った皮を少し残しています。

※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。



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3年度10月号 伊佐市立学校給食センター

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		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		たんぱく質 体をつくる	たんぱく質 体の調子をととのえる			小学校	中学校		
18 月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			703	28.8		今日の主菜は、あじフライです。あじは、たんぱく質が豊富です。体をつくるはたらきがあります。成長期のみなさんに進んで食べてほしい食品です。お魚には、小骨がありますので、よく噛んで食べましょう。
	あじフライ	じゃがいも	あぶら		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しんじけ		821	32.1		
	野菜の浅漬け	ばんこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ おから あじ		キャベツ きゅうり					
19 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				669	28.1		高野豆腐は、豆腐を凍らせて低い温度でねかせた後に、乾燥させてできる保存食品です。乾燥しているとき硬いスポンジのような状態ですが、水でもどすとスポンジのように水を吸収して6倍もの大きさになり、軟らかくなります。豆腐の栄養がぎゅっとつまっていて、体をつくるたんぱく質やカルシウム、くらくらするのを防ぐ鉄分、などが豊富です。
	高野豆腐の筑前煮	じゃがいも	ごまあぶら	とりにく とうもろこし さつまあげ	にんじん いんげん	しんじけ だいこん こんにゃく		794	32.5		
	ツナオムレツ	さんおんとう	あぶら	たまご まぐろ		たまねぎ					
20 水	ひじきサラダ	さんおんとう	あぶら	ひじき	にんじん	きゅうり えだまめ		637	26.4		6月頃から収穫されたものを夏ナス、9月以降に収穫されたものを秋ナスといいます。夏ナスは暑い時期に成長するので、強い日光を浴びて皮が厚く実のつまった食べごたえのあるナスになります。それに比べ、秋ナスは、穏やかな日光の中で育つので、皮が柔らかく水分を多く含んだナスになります。今日ののみそ汁には秋ナスが使われています。味わって食べてください。
	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		なす はくさい しめじ えのき		770	31.4		
	秋なすのみそ汁	じゃがいも		むぎみそ あぶらあげ	にんじん	金山ねぎ					
21 木	豚肉の生姜炒め	さんおんとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな	たまねぎ もやし					
	黒糖パン	ことうパン		ぎゅうにゅう				662	31.7		「アングレース」とは、フランス語で「イギリス風の」という意味があります。お菓子料理に使われることの多いソースですが、今日は、焼き目をつけたパン粉、からりと揚げたきびなごにからめてあります。甘く食べやすい味付けですので、魚が苦手な人も一口でも多く挑戦してくださいね。
	白花豆のポタージュ	じゃがいも	なまクリーム	ベーコン あさり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム		833	39.1		
きびなごのアングレース	コーンスターチ	あぶら	しろはなまめ	ほうれんそう							
22 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				645	24.2		伊佐市の給食でよく使われている金山ねぎは1981年に旧菱刈町で水田の転作作物として栽培が始まりました。国内最大の金産出量をほこる菱刈鉱山にちなんでその名がつきました。水田でつくられるねぎは甘くてみずみずしいところが特徴です。
	野菜たっぷりキムチ鍋	さんおんとう	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん	だいこん たまねぎ 小大豆もやし えのき こんにゃく 金山ねぎ		800	29.9		
	しょうががっこう 焼売（小学校：2こ 中学校：3こ）	ばんこ こむぎこ		とりにく みそ		しょうが たまねぎ					
25 月	きりかめの中華ソテー	さんおんとう	あぶら ごまあぶら	くきわかめ	にんじん	キャベツ コーン		686	23.2		今日の副菜（野菜のおかず）は、にんじんドレッシングサラダです。にんじんは、年間の生産が比較的安定していたり、赤色が料理をきれいにみせてくれたりするため、給食では毎日使用しています。最近では改良も進み、おいしく食べられるにんじんが増えていきます。にんじんの甘みを感じながら、味わって食べてください。
	秋野菜カレー（麦ごはん）	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		しめじ たまねぎ なす えだまめ		820	26.2		
	人参ドレッシングサラダ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく きんとときまめ	にんじん	りんご プルーン					
26 火	ガルパンソー	マロー	にんじん	フロコリー	きゅうり	コーン	えだまめ	701	31.2		今日は、大豆の栄養についてお話しします。大豆は「畑の肉」とよばれるほどたんぱく質を多く含んでおり、人の体に必要な栄養もバランスよくもちあわせています。コレステロールの吸収をおさえたり、おなかの調子を整えたり、脳の働きを活性化にしたりする効果も知られています。豆が苦手という人もいるかもしれませんが、一口でも多く挑戦してほしいです。
	ファットピース	レッドキ	にんじん	グリーンピース				843	36.9		
	ドニー										
27 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				645	24.6		豚キムチ丼に使われているキムチは、韓国から伝わった発酵食品です。白菜を唐辛子、にんにくなどと一緒に漬け込み発酵・熟成させて作ります。韓国では、各家庭でキムチづくりを行うほど、身近な食品です。キムチには、暑い夏は食欲をそそり、寒い冬は体を温めてくれる効果があります。ご飯にかけて、よく噛んで食べましょう。
	豚キムチ丼（麦ごはん）	ごまあぶら	ごま	ぶたにく	にら	小大豆もやし はくさい	キャベツ	774	28.8		
	あさり入り中華スープ	クイッティオ		つくね あさり	にんじん	こまつな	たまねぎ	きくらげ えのき			
28 木	バターパン	バターパン		ぎゅうにゅう				629	27.0		さつまいもは、江戸時代に中国から日本に伝わり、鹿児島の特産品から全国に伝わっていききました。時間をかけてゆっくり火をとすと、でんぷんを分解する酵素がよく働くので、とても甘くおいしく食べられます。今日は、シチューに入っていますよ、甘くておいしいがさつまいもを食べて午後元気なすこししましょう。
	さつまいもシチュー	さつまいも		ぎゅうにゅう	チーズ	しめじ たまねぎ		792	32.9		
	野菜とベーコンのソテー	ホワイトルウ	あぶら	とりにく しろはなまめ	にんじん	ほうれんそう	コーン				
29 金	チキンライス	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				639	22.3		ハロウィンは、元々ヨーロッパで始まりました。秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すお祭り、かぼのランタンを使ったのが始まりと言われています。それが、アメリカに伝わり、そこでたくさんのかぼちゃがとれていたため、かぼちゃのランタンになりました。今日は、ハロウィンメニューで、「ハロウィンポタージュ」にかぼちゃを使いました。
	ハロウィンポタージュ	さんおんとう	なまクリーム	ウインナー とりにく	にんじん	たまねぎ		766	26.4		
	ナッツいりサラダ	さんおんとう	アーモンド	しろはなまめ ベーコン	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	パセリ	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁			

※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。