



| 日曜日 | 献立名<br>(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        |     | はいげんす配膳図 | ひとくち一口メモ  |  |
|-----|---------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|------------|------------------------------|----------------------------|-----|----------|---|--|
|     |                     | エネルギーになる               | からだをつくる                       | からだの調子をととのえる           | 小学校        | 中学校                          |                            |     |          |   |  |
| 1月  | 伊佐の皿うどん (学配)        | 揚げチャーメン<br>でんぷん        | ぶたにく<br>うずらたまご<br>さつまあげ       | ぎゅうにゅう                 | にんじん       | はくさい 水田ごぼう たまねぎ<br>しいたけ 金山ねぎ | 612                        | 238 |          | 皿うどんは長崎県で生まれたと言われています。パリパリの麺に、野菜や肉、海鮮などがたくさん入った、とろっとしたあんをかけていただきます。パリパリとした麺の食感を楽しんで食べてください。   |  |
|     | ミニ肉まん               | さとう こむぎ                | あぶら                           | ぶたにく                   |            | たけのこ ねぎ しいたけ                 | 769                        | 272 |          |   |  |
|     | ピリ辛きゅうり             | さんおんとう                 | ごまあぶら                         |                        |            | きゅうり                         |                            |     |          |   |  |
| 2月  | ひのひかりごはん            | こめ                     |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | 637                        | 263 |          | 新米が出回る時期になりました。伊佐市の給食では今月から新米を使用しています。新米は水分を多く含んでいるので、炊くときは水を少なめにします。収穫されたばかりのお米の味をよく味わって食べてみてください。   |  |
|     | みそおでん               | さといも ざるめ               | とりにく ちくわ<br>あつあげ みそ<br>うすらたまご | こんぶ                    | にんじん いんげん  | だいこん しいたけ こんにゃく              | 761                        | 310 |          |   |  |
| 4月  | バターパン               | バターパン                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | 691                        | 304 |          | 「地場産物」という言葉を聞いたことはありますか? 「地場産物」とは自分が住んでいる地域でとれる野菜や魚、肉など農林水産物と言います。地場産物は生産している人が近くにいて、「顔が見える、話ができる」など良いことがたくさんあります。また他にもたくさん良いことがあるので、ぜひ調べてみてください。 |  |
|     | ポトフ                 | じゃがいも                  | ウインナー                         |                        | にんじん パセリ   | たまねぎ しめじ だいこん                | 869                        | 372 |          |   |  |
|     | タンドリーチキン<br>野菜のマヨ和え |                        | ノンエッグマヨ                       | とりにく                   | ヨーグルト      |                              | きゃべつ きゅうり                  |     |          |   |  |
| 5月  | つあんつあん              | もちこめ こめ むぎ             | あぶら                           | とりにく だいず               | ぎゅうにゅう     | にんじん いんげん                    | ごぼう しいたけ                   | 697 | 280      |   | つあんつあんとは、鹿児島県大隅地方の郷土料理で、落花生入りの香ばしい炊き込みごはんです。鹿児島県は「さつまいも」と並んで火山灰の土壌に合う「落花生」の栽培も古くから盛んで、その落花生を使って郷土料理がいくつかあります。今日の給食では落花生のかわりに、だいずを使っています。よくかんで食べましょう。 |
|     | 青さのすまし汁             | こむぎこ でんぷん              | あぶら                           | とうふ                    | あおさのり      | にんじん                         | たまねぎ えのき<br>金山ねぎ           | 833 | 328      |   |  |
| 8月  | 麦ごはん                | こめ むぎ                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | 649                        | 234 |          | 今日は11月8日「いいはの日」にちなんで、良い歯を作る食べ物の話をします。丈夫な歯をつくるためにはカルシウムとビタミンAといった栄養素がポイントになります。カルシウムは乳製品・小魚・海藻類に多く含まれ、ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれています。ぜひ意識して食べてみてください。       |  |
|     | 麻婆豆腐                | でんぷん                   | あぶら ごまあぶら                     | ぶた肉<br>とうふ<br>おからパウダー  |            | にんじん いら                      | なかなぎ たまねぎ しいたけ             | 780 |          |   | 280  |
| 9月  | きゅうりとたくあんのごま和え      | さんおんとう                 | ごまあぶら ごま                      |                        |            |                              | だいこん きゅうり                  |     |          |   | 今日はみかんについてお話しします。みかんには、疲労回復や風邪予防・美肌作りに必要なビタミンがたくさん含まれています。また、みかんの白い筋や皮にも栄養がたくさん含まれているので、のこさずいただきます。  |
|     | 麦ごはん                | こめ むぎ                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | たまねぎ しいたけ<br>金山ねぎ          | 683 | 253      |   |  |
| 10月 | 大豆入りみそ汁             | じゃがいも                  |                               | だいず みそ<br>あぶらあげ        |            | にんじん                         | たまねぎ しいたけ<br>金山ねぎ          | 784 | 278      |   | さといもは縄文時代に伝わり、山でとれる「やまのいも」に対し、人里で栽培されていたことからこの名が付けました。ぬめり成分には免疫力を高める効果があり、かぜ予防に役立ちます。旬の野菜を食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。  |
|     | あじのみみじ焼き<br>みかん     | ノンエッグマヨ                |                               | まあじ                    |            | にんじん                         | みかん                        | 696 | 266      |   |  |
| 11月 | 麦ごはん                | こめ むぎ                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | だいこん                       | 822 | 310      |   | 今日は何月何日ですか? そう! 1が4つ並ぶ11月11日です。11月11日は様々な記念日がいっぱいです。まず「鮭の日」、これは「鮭」の漢字が魚へんに「十一」と書くように見えることから「鮭の日」となりました。このほかにたくさんのお祝い日があります。ぜひ調べてみてください。              |
|     | 重芋のうま煮              | さんおんとう                 | ごまあぶら                         | まくろ                    | にんじん       |                              |                            | 684 | 291      |   |  |
| 12月 | 人参のしりしり             | さんおんとう                 | ごまあぶら                         | たまご                    | だっしるんにゅう   | いちご                          |                            | 803 | 333      |   | おかかとはかつお節のことを言います。削りたてのかつお節はとても味がよく、ときに料理全体の味を変えるほど大切な食材です。とてもおいしいだしをとることができます。また、うま味だけでなく香りもかつお節の優れたところ   |
|     | いちごクレープ (学配)        | こむぎこ                   |                               | たまご                    | だっしるんにゅう   | いちご                          |                            | 623 | 286      |   |  |
| 15月 | 織割りコッペパン            | コッペパン                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | たまねぎ マッシュルーム               | 753 | 343      |   | 今回は栄養調査の1週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するためにいきます。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまず一口挑戦してみよう。   |
|     | ほうれん草のクリーム煮         | じゃがいも<br>ホワイトルウ<br>パン粉 | とりにく                          | ぎゅうにゅう クリーム            | ほうれん草 にんじん | たまねぎ                         | マッシュルーム                    | 660 | 295      |   |  |
| 1月  | 鮭フライ                | あぶら                    |                               | さけ                     |            |                              | きゃべつ                       | 790 | 350      |   | 今日は栄養調査の1週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するためにいきます。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまず一口挑戦してみよう。   |
|     | キャベツ タルタルソース        | ノンエッグタルタルソース           |                               |                        |            |                              | きゃべつ                       |     |          |   |  |
| 12月 | わかめごはん              | こめ むぎ                  |                               | ぎゅうにゅう わかめ             |            |                              | たまねぎ きゃべつ もやし              | 753 | 343      |   | おかかとはかつお節のことを言います。削りたてのかつお節はとても味がよく、ときに料理全体の味を変えるほど大切な食材です。とてもおいしいだしをとることができます。また、うま味だけでなく香りもかつお節の優れたところ   |
|     | 高野豆腐の卵とじ            | さんおんとう                 | あぶら                           | ぶたにく ちくわ<br>こうやどうふ たまご |            | にら にんじん                      | たまねぎ きゃべつ もやし              | 623 | 286      |   |  |
| 15月 | おかか和え               | さんおんとう                 |                               | あぶらあげ かつおぶし            |            | こまつな                         | きゅうり                       | 753 | 343      |   | 今回は栄養調査の1週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するためにいきます。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまず一口挑戦してみよう。   |
|     | 麦ごはん                | こめ むぎ                  |                               | ぎゅうにゅう                 |            |                              | だいこん こんにゃく ごぼう<br>しいたけ 菜ねぎ | 660 | 295      |   |  |
| 1月  | のっぺい汁               | さといも でんぷん              |                               | とりにく<br>あぶらあげ とうふ      |            | にんじん                         | だいこん こんにゃく ごぼう<br>しいたけ 菜ねぎ | 790 | 350      |   | 今回は栄養調査の1週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するためにいきます。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまず一口挑戦してみよう。   |
|     | 元気になるレバー            | さんおんとう                 | あぶら ごま                        | とりにく レバー               |            | にら                           |                            | 660 | 295      |   |  |

※ 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。



| 日曜日 | 献立名<br>(牛乳は毎日つきます) | 食品のグループ (主なはたらき) |                 |               |             | 食料アレルギーに対する配慮が必要な食材 | 献立番号  |     | 配膳図  | ひとくちメモ   |
|-----|--------------------|------------------|-----------------|---------------|-------------|---------------------|---|-----|------|--|
|     |                    | 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 |      |  |
| 火   | きのこごはん             | <b>こめ</b> むぎ     | ごまあぶら           | とりにく あぶらあげ    | ぎゅうにゅう      | にんじん                | <b>しいたけ</b> しめじ えのき えだまめ  | 621 | 294  | <p>秋は、きのこがおいしい季節です。きのこには、さまざまな種類がありますが、そのほとんどにグアニル酸という旨味成分が含まれています。中でも特に多く含まれているのがしいたけです。おいしいしいたけはだしをとるためにも利用されますね。きのこにはそれぞれ違った特徴もあります。ぜひ調べてみてください。</p>  |
|     | もずく入りかきたま汁         | でんぷん             | たまご とうふ         | もずく           | ごまつな にんじん   | たまねぎ <b>もやし</b>     |   | 758 | 330  |  |
|     | さんまのみぞれ煮           | さとう              | さんま             |               |             |                     | だいこん  |     |      |  |
|     | ゆかり和え              |                  |                 |               |             | ブロッコリー しそ           |   |     |      |  |
| 水   | 麦ごはん               | <b>こめ</b> むぎ     |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 622 | 234  | <p>酒粕とは日本酒を作る際に出てきたもので、お米などの栄養がたっぷり詰まっております。腸を温め、お腹の動きを活発にしてくれます。今日の酒かす汁は、寒い冬にぴったりの汁です。また美容にも良いと言われています。たくさん食べて体の中から健康な体を作りましょう。</p>                     |
|     | 酒かす汁               | さけがす             | ごまあぶら           | とうふ <b>みそ</b> |             | にんじん                | だいこん ごぼう たまねぎ <b>こんにゃく</b> はくさい <b>粟ねぎ</b>                                | 823 | 295  |  |
|     | 豚の三色そぼろ            | さんおんとう           | あぶら             | ふたにく だいす だま   |             | にんじん                | えだまめ  |     |      |  |
|     | ヨーグルト (中のみ)        |                  |                 |               |             |                     | ヨーグルト   |     |      |  |
| 木   | バターパン              | バターパン            |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 639 | 27.1 | <p>小松菜は冬が旬の野菜です。小松菜には成長期の皆さんにとって、すごく大切な鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。みそ汁や漬物、いため物など、調理方法もバリエーション豊かです。おうちでぜひ調理に挑戦してみてください。</p>                                       |
|     | ポークデミシチュー          | じゃがいも            | さんおんとう あぶら      | ふたにく レンズめ     | チーズ         | にんじん パセリ            | たまねぎ しめじ  | 800 | 324  |  |
|     | 小松菜のサラダ            | さんおんとう           | アーモンド あぶら       |               |             | ごまつな にんじん           | コーン <b>もやし</b>  |     |      |  |
|     |                    |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 金   | ひのひかりごはん           | <b>こめ</b>        |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 619 | 269  | <p>切り干し大根の煮物には、給食だよりも紹介してある鹿児島県と伊佐市よりいただいた、しいたけとだけのごが入っています。地元鹿児島県の山のめぐみのありがたさを改めて考えてみてください。自然や食材の命、生産者への感謝の気持ちをもちおいしく味わってくださいね。</p>                     |
|     | 切干大根の煮物            | じゃがいも ざらめ        |                 | とりにく きつあけ     |             | にんじん いんげん           | だいこん <b>しいたけ</b> こんたやく  | 756 | 31.3 |  |
|     | 野菜の炒め物             | さんおんとう           | あぶら             | かつおぶし         | しらす         | にんじん はだいこん          |   |     |      |  |
|     |                    |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 月   | 麦ごはん               | <b>こめ</b> むぎ     |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 660 | 26.1 | <p>今日は大根についてお話しします。大根の白い部分にはビタミンCや消化を助けてくれる酵素というものが豊富に含まれています。葉にはカルシウムや食物繊維が含まれており、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部分によって味に違いがあります。食べ比べてみてください。</p>            |
|     | 伊佐産野菜とあさりのみそ汁      | さんおんとう           |                 | いわし           |             | にんじん <b>かぼちゃ</b>    | たまねぎ ごぼう <b>粟ねぎ</b> えのき   | 808 | 32.6 |  |
|     | いわしのトマト煮           | さんおんとう           |                 |               |             | とまと                 | だいこん  |     |      |  |
|     | 大根の甘酢漬             |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 水   | ひのひかりごはん           | <b>こめ</b>        |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 660 | 26.0 | <p>11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食には季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。これからも和食をはじめとする、日本の食文化をみんなで守っていきましょう。</p>  |
|     | 大根のそぼろ煮            | さんおんとう           | あぶら             | とりにく ちくわん     |             | にんじん いんげん           | だいこん <b>金山ねぎ</b> <b>しいたけ</b> <b>こんにゃく</b>                                 | 777 | 30.6 |  |
|     | 金山ねぎみそ             | でんぷん             | ピーナッツ           | ふたにく みそ       |             |                     |   |     |      |  |
|     |                    | ざらめ              | あぶら             |               |             |                     |   |     |      |  |
| 木   | コッパン マーシャルピーンズ     | パン               | マーシャルピーンズ       |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 668 | 27.5 | <p>今日はマナーにのっとったきれいな食べ方を紹介します。まず、上の身から下の身の順番で、左から右に向かって食べます。そして、骨や皮などは箸の向う側などか所にまとめておきましょう。きれいに食べると、一緒に食べている人も料理を作ってくれた人もみんな良い気持ちになります。ぜひ参考にしてみてください。</p> |
|     | ABCスープ             | マカロニ             |                 | ウインナー         |             | にんじん                | たまねぎ きゃべつ セロリー  | 827 | 35.2 |  |
|     | 魚の香草焼き             | じゃがいも            | あぶら             | ベーコン          |             | パセリ                 | たまねぎ  |     |      |  |
|     | ジャーマンポテトサラダ        |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 金   | チキンカレー (麦ごはん)      | <b>こめ</b> むぎ     | じゃがいも           | あぶら           | とりにく きんときまめ | ぎゅうにゅう              | しめじ たまねぎ えだまめ りんご フルーン  | 696 | 21.0 | <p>将来を支える健康な体作りのためにも、野菜や果物不足にならないようにしましょう。とくに野菜や果物をとることで、がんになるリスクが低くなるのが期待されています。大きくなってもしっかりと健康で過ごせるよう、今のうちから望ましい食生活を身に付けておきましょう。</p>                    |
|     | フルーツポンチ            | ふどうゼリー           |                 |               |             |                     | もも みかん パイン  | 878 | 26.2 |  |
|     | チーズ (中のみ)          | 豆乳ゼリー            |                 |               |             | チーズ                 |   |     |      |  |
|     |                    |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 月   | 麦ごはん               | <b>こめ</b> むぎ     |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 655 | 27.6 | <p>すき焼きは、肉に砂糖と醤油の甘辛の味がバランスよく調和した日本独特の肉料理です。地域によって、調理法や味付けが変わってきます。すき焼きだけでなく、いろいろな料理で地域の特徴があります。同じ日本でも食文化の違いがたくさんあるので、調べてみるとおもしろいですよ。</p>                 |
|     | すき焼き               | さんおんとう           | あぶら             | ぎゅうにゅう とうふ    |             | にんじん                | たまねぎ しめじ はくさい <b>きんぎょ</b> <b>金山ねぎ</b> <b>こんにゃく</b> <b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b> | 790 | 33.0 |  |
|     | 干し大根のナッツ炒め         | さんおんとう           | ごまあぶら アーモンド     | かつお           |             | にんじん ほうれんそう         | だいこん きゃべつ   |     |      |  |
|     |                    |                  |                 |               |             |                     |   |     |      |  |
| 火   | 麦ごはん               | <b>こめ</b> むぎ     |                 |               | ぎゅうにゅう      |                     |   | 682 | 24.9 | <p>今日は、これからの季節の野菜の代表ともいえる白菜についてお話しします。白菜は水分の多い野菜ですが、ビタミンCも含まれており、かせ予防に役立ちます。熱を通すとかさが減るのでたくさん食べることができます。旬の野菜を味わって食べてください。</p>                             |
|     | 白菜のみそ汁             | じゃがいも            | あぶらあげ <b>みそ</b> |               |             | にんじん                | はくさい しめじ えのき <b>金山ねぎ</b>  | 834 | 30.0 |  |
|     | 和風おろしハンバーグ         | さんおんとう           | ふたにく とりにく       |               |             | 葉ねぎ                 | だいこん たまねぎ   |     |      |  |
|     |                    | でんぷん             |                 |               |             |                     |   |     |      |  |