



# 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 12月号  
伊佐市立学校給食センター

	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)					食物アレルギーに配慮が必要な食材	エネルギー		はいぜんす 配膳図	ひとくち 一口メモ	
		主な食材		エネルギーになる								
1 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				702	33.8		ぶりは、子どもから親になるにつれて《モジャコ、ハマチ、ワラサ、ブリ》と名前が変わるので、出世魚と呼ばれています。DHAやEPAと呼ばれる成分が豊富に含まれ、脳の機能や血液の健康を保つ働きがあります。
	おでん	さといも ざらめ		とりにく あつあげ うすら卵 さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	しいたけ だいこん こんにゃく		842	39.9		
	ブリのねぎ塩焼き	さんおんとう	こまあぶら	ぶり			ふかねぎ					
2 木	コッペパン	パン			ぎゅうにゅう				657	24.3		ペンネとは、ペン先上、筒状のパスタの総称をいいます。表面には細かい溝があり、ソースが絡みやすくなっているのが特徴です。ボロネーズとは、ひき肉とトマトと一緒に煮込んだ、トマトソース系のパスタのことをいいます。
	ペンネのボロネーズソース	ペンネ	あぶら	ぶたにく・だいず		にんじん トマト・パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム		811	30.3		
	アップルドレッシングサラダ		オリーブオイル				キャベツ きゅうり コーン りんご					
3 金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				669	27.9		ひつみつ汁とは青森県南部地方の食材をふんだんに活用した汁のことです。この地域では、ごぼうや人参、長いもといった根菜類の栽培が盛んで、その生産量は全国トップクラスです。「ひつみつ」とは小麦粉を練って固めたものをひつみつで汁に投げ入れてつくられていることを意味します。今回の給食では、ひつみつの代わりに「白玉団子」を使っています。
	ひつみつ汁	しらたまだんご		ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい ごぼう しいたけ 深ねぎ		796	32.6		
	とりにく 鶏肉のガーリック焼き	パンこ	マヨネーズ (卵なし)	とりにく		パセリ						
6 月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				692	21.9		今日のスープにはクイッティオが使われています。クイッティオとは米粉から作られた麺のことです。野菜のうま味がと溶け込んだスープに、しょうがの辛みがアクセントになった味付けになっています。肌寒い季節に体が芯から温まる一品
	冬野菜と肉団子のクイッティオスープ	パンこ クイッティオ		とりにく	きくらげ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ		810	25.2		
	牛肉コロッケ	じゃがいも パンこ	あぶら	ぎゅうにく			たまねぎ					
7 火	かぶの昆布和え				ささめ		かぶ きゅうり					西京焼きとは西京味噌の発祥地、京都の伝統料理です。西京味噌は米麹をふんだんに使った甘口の味噌です。塩分が少なく、上品な甘みが特徴で、世代を問わず好まれる焼き物です。
	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				624	28.3		
	豆腐のくす汁	じゃがいも でんぶ		とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ		742	32.8		
8 水	さばの西京焼き	さんおんとう		さば 米みそ			はくさい もやし					豚軟骨の味噌煮は鹿児島県の郷土料理です。軟骨とはあばら骨の先にある部位のことです。食べるときに、コリコリとしている食感が特徴で、おいしいおかずやおつまみにもなります。軟骨は、よく噛んで食べてくださいね。
	白菜のごま和え	こま ごまあぶら				にんじん						
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				664	27.1		
9 木	豚なんこつのみそ煮	くろざとう	あぶら	ぶたにく 赤みそ 麦みそ あつあげ		にんじん いんげん	しいたけ だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく		804	31.9		ナンの発祥地はインドと言われていますが、パキスタンアフガニスタン、イランなどの周辺地でも食べられています。小麦粉を水で練って発酵させた生地を平たく、しずくのような形に伸ばし、タンドールという壺の内側に貼り付けて焼く料理です。
	わかめの香味炒め	さんおんとう	こま あぶら	かつおぶし	わかめ しらす干し							
	ナン(学配)	ナン			ぎゅうにゅう				633	25.6		
10 金	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					紅白なますの「なます」とは、千切りにした人参と大根の水気をきって、調味酢と和えた料理です。疲労回復や腸内環境の改善などに効果的と言われています。
	キーマカレー	カレー粉	あぶら	ぶたにく 鶏肉 マローファットピース レッドキドニー		にんじん	たまねぎ コーン えだまめ		775	31.2		
	みかん						みかん					
13 月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				721	24.4		水炊きは、鶏肉や野菜などの食材を煮込んで調理する日本の鍋料理です。九州と関西に起源をもち、歴史や調理法はそれぞれ異なります。今日は、大根や白菜などの冬場に
	あさりのみそ汁	じゃがいも		あさり あぶらあげ 米みそ 麦みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう 金山ねぎ		831	27.1		
	いわしの生姜煮			いわし		にんじん	だいこん					
13 月	紅白なます					にんじん	だいこん					水炊きは、鶏肉や野菜などの食材を煮込んで調理する日本の鍋料理です。九州と関西に起源をもち、歴史や調理法はそれぞれ異なります。今日は、大根や白菜などの冬場に
	豆腐パンナコッタ(学配)	豆腐パンナコッタ				にんじん	だいこん					
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				634	28.4		
13 月	水炊き		あぶら	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しめじ しいたけ こんにゃく はくさい 金山ねぎ レモン		758	33.8		水炊きは、鶏肉や野菜などの食材を煮込んで調理する日本の鍋料理です。九州と関西に起源をもち、歴史や調理法はそれぞれ異なります。今日は、大根や白菜などの冬場に
	豚みそ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいず 麦みそ かつおぶし		にんじん なら	金山ねぎ ごぼう					

※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 12月号  
伊佐市立学校給食センター

	献立名 (牛乳は毎日つきます)	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)		たんぱく 質(g)	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 体をつくる		からだ 体の調子をととのえる			小学校	中学校			
14 火	ブルコギ丼 (麦ごはん)	こめ むぎ さんおんとう	ごまあぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ はくさい 深ねぎ りんご		602	25.6		ブルコギとは、韓国料理の代表的な肉料理のひとつです。醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切りの牛肉に、野菜をあわせた庶民の間で生まれた料理です。韓国語で「ブル」は火を「コギ」は肉を意味します。	
	わかめスープ		ごま ごまあぶら	とうふ	わかめ	にんじん	えのき たまねぎ 葉ねぎ		768	32.8			
	ベビーチーズ(中のみ)				チーズ								
15 水	きのこ栗の混ぜご飯	こめ むぎ さんおんとう	くり	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ こんにゃく しめじ		646	26.1		栗は古く縄文時代から貴重な食料として日本で食べられてきました。炭水化物を多く含み、糖の代謝を助けるビタミンBも含まれているので、効率よくエネルギーを補給できます。疲労回復効果や記憶力が上がる効果も期待できることがわかっています。	
	もやしと揚げのみそ汁	じゃがいも		あつあげ 麦みそ 米みそ	わかめ	にんじん	もやし えのき ふかねぎ		755	28.7			
	アジフライ	パンこ	あぶら	あじ									
16 木	コッペパン	パン			ぎゅうにゅう				630	24.8		今日はあさりとさつまいものシチューです。あさは、低カロリーながら、鉄分や亜鉛などのミネラルが豊富なので、貧血の解消にも効果的な食材です。さつまいもは抗酸化作用が高くガン予防効果のあるビタミンEや免疫力を高め美肌効果を持つビタミンCが含まれています。	
	あさりとさつま芋のシチュー	さつまいも ホワイトルー		あさり とりにく 白花生	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		778	30.0			
	ひじきとナッツのサラダ	さんおんとう	アーモンド		ひじき	にんじん	きゅうり コーン りんご						
	ミルメーク	ミルメーク											
17 金	親子丼 (麦ごはん)	こめ むぎ さんおんとう でんぶん	あぶら	とりにく さつまあげ 卵	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ししいたけ 深ねぎ		606	26.1		かぶは今は旬でおいしい野菜です。白い実の部分には大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃の調子を整えてくれる効果があります。	
	かぶの甘酢漬					たかな	かぶ		708	30.3			
20 月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				645	25.0		普段、給食ではお米に麦を混ぜた「麦ごはん」を出しています。麦には、成長期のおみなさんにとって必要な栄養素が豊富に含まれているからです。しかし、伊佐市の特産品であるおいしいお米を味わってほしいという思いから、月に2回程度ひのひかり100パーセントで炊き上げた「ひのひかりごはん」を提供しています。いつも以上に味わって食べてください。	
	厚揚げと大根のみそ汁			あつあげ 麦みそ		にんじん	はくさい だいこん えのき たまねぎ		742	27.2			
	ぶりの照り焼き			ぶり									
21 火	少なめ麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				615	20.9		寒いと牛乳がすすまくなりますが、牛乳はカルシウムを効率的にとることができる食品として毎日登場しています。加齢による骨粗鬆症の予防に、とても必要な栄養素です。一口でも多く飲むように心がけましょう。	
	カレーうどん	うどん		ぶたにく うすあげ さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ 金山ねぎ		720	24.3			
	海藻サラダ		ドレッシング	わかめ 茎わかめ 白とさか 赤とさか こんぶ 茎わかめ		ブロッコリー	コーン						
22 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				671	26.8		今日は冬至です。冬至とは一年のうちで最も昼が短い日のことをいいます。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べます。かぼちゃには、風邪予防に役立つ栄養素のビタミンAやCが多く含まれています。	
	おじゃがもち汁	じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく うすあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい ししいたけ こねぎ		794	30.3			
	切り干大根のごま炒め	さんおんとう	ごま ごまあぶら		しらす干し	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし						
23 木	バターパン	パン			ぎゅうにゅう				821	35.1		今日は「クリスマス献立」です。クリスマス料理といえは、日本では鶏肉を食べる人が多いですが、アメリカでは七面鳥を食べます。また、フィンランドでは豚肉のオープン焼きやサーモンを食べるそうです。国によって、食文化が様々でおもしろいですね。	
	野菜スープ	じゃがいも		ベーコン が揚げ物 マローファットピース レッドキドニー		にんじん	たまねぎ しめじ コーン		973	41.7			
	フライドチキン	でんぶん	あぶら	とりにく									
	ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそ							
24 金	セレクトケーキ(学配)	ケーキ											
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				694	27.8		今日は、今年最後の給食です。みなさんにとって、本年はどんな一年だったでしょうか。食事のマナーを意識できるようになったり、何か苦手なものを食べられるようになったりしましたか。今日も、みなさんにとって楽しい給食時間になると、うれしいです。	
	卵スープ	でんぶん		ハム たまご とうふ		こまつな にんじん	えのき ねぎ		840	33.2			
マカロニグラタン	マカロニ こむぎ じゃがいも	あぶら バター	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう			たまねぎ						

※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。