



12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) 小学校 中学校	はいぜんす 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 ちようし 体の調子をととのえる					
水	むぎ 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 うずら卵 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	ごまあぶら	ぶり		ふかねぎ			
木	コッペパン	パン		ぎゅうにゅう			657 24.3		パンネとは、パン先上、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	ふたにく・だいす	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			
	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		811 30.3		
金	デキシーレーザンクリーム	デキシー レーザンクリーム							
	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			669 27.9		ひつみ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」とはごぼう粉を練って固めたものをひつまんで汁に投入されてつくられていることを意味します。今回の給食では、ひつみのかわりに「白玉団子」を使っています。
	ひつみ汁	しらたまだんご	ふたにく		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		
月	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				
	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			
火	牛肉コロッケ	あぶら	きゅうにく		たまねぎ		810 25.2		
	かぶの昆布和え			ささめ	かぶ きゅうり				
	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			624 28.3		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。
水	豆腐のくず汁	じゃがいも でんぶん	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ			
	さばの西京焼き	さんおんとう	さば 米みそ		にんじん	はくさい もやし	742 32.8		
	白菜のごま和え	ごま こまあぶら							
木	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			664 27.1		豚軟骨の味噌煮は鹿児島の郷土料理です。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、カリカ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なります。軟骨は、よく噛んで食べてくださいね。
	豚なんこつのみぞ煮	くろさとう	あぶら	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			
	わかめの香味炒め	さんおんとう	ごま あぶら	かつおぶし	わかめ しらす干し		804 31.9		
木	ナン(学配)	ナン		ぎゅうにゅう			633 25.6		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、しづ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。
	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			
	キーマカレー	カレールウ カレー粉	あぶら	ぶたにく が野ソース マローフットビース 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		
金	みかん					みかん			
	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			721 24.4		紅白なますの「なます」とは、干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。
	あさりのみぞ汁	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			
金	いわしの生姜煮	いわし			にんじん	だいこん	831 27.1		
	紅白なます								
	豆乳パンナコッタ(学配)	豆乳パンナコッタ							
月	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			634 28.4		みずた 水炊き
	みずた 豚みそ	さんおんとう	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、とりにくや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異なります。今日は、大根や白菜などの冬場においしい野菜と鶏肉を煮込んであります。
		あぶら	ぶたにく だいす 麦みそ かつおぶし		にんじん にら	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 しげい	はいぜんす 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 あふうし 体の調子をととのえる								
火	14 プルコギ丼 (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		プルコギとは、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「プル」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									
水	15 きのこと栗の混ぜご飯	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 麦みそ 米みそ		あつあげ わかめ	にんじん	ちやし えのき ふかねぎ			755	28.7		
	アジフライ	パンこ	あぶら	あじ								
木	16 コッペパン	パン		ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		630	24.8		今日はあさりとさつまいものシチューです。あさりは、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。
	あさりとさつまいものシチュー	さつまいも ホワイトルー	あさりとりにく 白花豆	チーズ ぎゅうにゅう					778	30.0		
	ひじきとナツツのサラダ	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						
金	17 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 しいたけ 深ねぎ		606	26.1		かぶは今が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酶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。
	かぶの甘酢漬け					たかな	かぶ		708	30.3		
	20 ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		にんじん	はくさい だいこん えのき たまねぎ		645	25.0		ひのひかりごはんは、昔、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ね。
月	厚揚げと大根のみそ汁	あつあげ 麦みそ							742	27.2		
	ぶりの照り焼き	ぶり										
	小松菜のさっと炒め	さんおんとう	ごまあぶら	かつおぶし	こまつな にんじん		キャベツ					
火	21 少なめ麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ 金山ねぎ		615	20.9		寒いと牛乳がすまなくなりますが、牛乳はカルシウムを効率的に摂取ができる食品として毎日登場しています。加熱は成長期のみなさんにとって、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	ふたにく うすあげ さつまあげ						720	24.3		
	かいそう 海藻サラダ	ドレッシング			わかれ 基わかれ 白とさか 赤とさか こんぶ 基わかれ	ブロッコリー	コーン					
水	22 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい しいたけ こねぎ		671	26.8		今日は冬至です。冬至とは一年のうちで最も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。
	おじやがもち汁	じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく うすあげ		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ちやし		794	30.3		
	切干大根のごま炒め	さんおんとう	ごま ごまあぶら	しらす干し								
木	納豆 (学配)	なっとう										
	バターパン	パン		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ コーン		821	35.1		今日は「クリスマスアップ！」です。クリスマス料理といえれば、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ブ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 がんبد マローファットピース レッドキドニー						973	41.7		
金	フライドチキン	でんぶん	あぶら	とりにく								
	プロッコリーのゆかり和え				プロッコリー しそ							
	セレクトケーキ(学配)	ケーキ										
金	24 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		こまつな にんじん	えのき ねぎ		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、何か苦手なもの食べられるようになつたりしましたか。今日も、みなさんに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	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう				840	33.2		
	マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター				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。