



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4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)					エネルギー kcal	たんぱく g/100g	調理 配膳図	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	からだ 体の調子をととのえる	からだ 体の調子をととのえる					
木	縦割りのコッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう			662	24.5		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。	
	味噌スープ	むぎ 新じゃがいも	ウィンナー	にんじん パセリ	<u>新たまねぎ</u> コーン キャベツ えだまめ						
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	あぶら	きゅうにく ゆたにく	にんじん グリーンピース	<u>新たまねぎ</u> しめじ	818	30.4			
	お祝いイチゴゼリー (学配)	さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう だいす		いちご					
金	さつますもじ	こめ さんおんとう	あぶら	さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	577	21.9		鹿児島島のすしには「酒ずし」と「さつますもじ」があります。「酒ずし」は海や山の幸をふんだんに使った豪華な料理に対し、「さつますもじ」は身近でとれる季節の食材をつかってつくる庶民のすしとして親しまれてきました。	
	青さのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん	<u>新たまねぎ</u> えのき <u>金山ねぎ</u> <u>しいたけ</u>				
	チキンカツ	こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく			695	26.7			
	ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそ					
月	カレーライス (麦ごはん)	こめ むぎ 新じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	<u>新たまねぎ</u> えだまめ りんご ブルーベリー しめじ	680	23.7		カリフラワーは白色のイメージがありますが、白色の他にオレンジ色の「オレンジブーケ」や紫色の「パープルフラワー」などさまざまな色の品種があります。ビタミンCが多く含まれているので、かぜ予防や免疫力アップに効果があります。
	花*花*サラダ	さんおんとう	あぶら			にんじん ブロッコリー	コーン カリフラワー	797	27.4		
火	ゆかりごはん	こめ むぎ さとう		ぎゅうにゅう		しそ		594	19.8		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も多く、体調をよくしてくれます。新じゃがは春が旬で、皮が薄く、水分量も多いので、ホクホクというよりシャキシャキとした食感を楽しめます。
	新じゃがのそぼろ煮 春雨とわかめの酢の物	新じゃがいも ざらめ はるさめ さんおんとう		とりにく あつあげ わかめ		にんじん いんげん にんじん	<u>新たまねぎ</u> こんにゃく きゅうり キャベツ	709	24.4		
水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			639	24.7		あじは一年を通して大量に漁獲される重要な魚です。特に脂がのり、一番安定してとることができるのは春から夏になります。あじはフライ以外にも刺身やなめろう、南蛮漬けなどさまざまな料理になるので、ぜひ食べてみてください。	
	新玉ねぎとなめこのみそ汁	でんぷん パンこ	さとう	みそ とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	なめこ <u>新たまねぎ</u> <u>金山ねぎ</u> <u>もやし</u>	733			27.2
	あじフライ 干し大根の甘酢炒め	こむぎこ パンこ さんおんとう	あぶら こまあぶら	あじ			にんじん ほうれんそう	だいこん			
木	黒糖パン	黒糖パン		ぎゅうにゅう			646	26.6		パンネは、両端がパン先のような形をした筒状の pasta のことをいいます。日本では、マカロニやショートパスタとして知られていますが、パンネの語源であるイタリアでもっと細かく種類が分かれています。	
	パンネのスパイシーミート	パンネ	あぶら	ぶたにく ウィンナー だいす	チーズ	にんじん ピーマン トマト バジル	<u>新たまねぎ</u> セロリー	815			32.6
	ジャーマンポテト	新じゃがいも	あぶら	ベーコン			にんじん パセリ	<u>新たまねぎ</u>			
金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			706	28.5		西京焼きとは、米麹を多く使った甘みのある白みそをみりんや酒でのばしたものに、魚の切り身を漬けて焼いた料理のことです。脂がのった銀だらやさわら、鮭などの切り身を使うことが一般的です。今日は春が旬のさわらを西京焼きにしているので、春を感じながらおいしくいただきます。	
	ごぼう団子汁	さといも さとう でんぷん		ぎょにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん <u>もやし</u> <u>しいたけ</u> ぶかねぎ	812			31.3
	さわらの西京焼き	さんおんとう		さわら 米みそ				キャベツ きゅうり			
	塩昆布和え 豆乳パンナコッタ	さとう でんぷん みずあめ	こまあぶら あぶら	とうにゅう	こんぶ	にんじん		いちご りんご			
月	カミカミハヤシライス (麦ごはん)	こめ むぎ 新じゃがいも ハヤシルー	あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん <u>新たまねぎ</u> マッシュルーム えだまめ トマト ブルーン	700	26.0		今日はよい歯の日です。よく噛むことによって、食べ物の消化を助けたり、むし歯の予防をしたり、食べすぎを防いだりすることができます。噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。
	アップルドレッシングサラダ	さんおんとう	オリーブオイル				キャベツ きゅうり コーン りんご	819	29.8		
火	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			664	26.7		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。1日3食しっかり食べていますか？食事作りのお手伝いをしていただけますか？作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを伝えていただけますか？身近なところから「食」について考えてみましょう。	
	さつま汁	新じゃがいも	あぶら	とりにく <u>煮みそ</u> あぶらあげ おからパウダー		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく <u>もやし</u>	765			30.7
	きびなごの黒酢南蛮	さんおんとう でんぷん	あぶら		きびなご		にんじん ピーマン	<u>新たまねぎ</u>			
水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			696	27.1		家常豆腐は中華料理の一つです。麻婆豆腐と似ていますが、一番の大きな違いは厚揚げが入っていることです。中国では主な材料の厚揚げ以外、好きな野菜や肉を組み合わせたりオリジナルレシピで作っているため、各家庭で味や辛さが違うそうです。	
	家常豆腐	でんぷん	こまあぶら あぶら	ぶたにく だいす あつあげ みそ おからパウダー		にんじん にら	ぶかねぎ <u>新たまねぎ</u> <u>しいたけ</u>	835			32.4
	三色ナムル	さんおんとう	こま			にんじん	きゅうり 豆もやし				

※ 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4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 (主なほたらぎ)					エネルギー (kcal)	たんぱく 量(g)	配膳図	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	エネルギーになる	からだ 体をつくる				
21 木	ミルクパン	ミルクパン		ぎゅうにゅう			765	34.5		春に出てくるかつおを初がつつお、秋に出てくるかつおを戻りがつつおといひます。初がつつおはえさを求めて北上しているの、脂が少なめであっさりしています。反対に、戻りがつつおはえさをたっぷり食べること低い海水温の影響から、脂がのって濃厚な味わいになります。
	ウインナーのスープ煮	ウインナー ガルパンソー マローファクトピース レンドロキニ			にんじん パセリ	しめじ 新たまねぎ キャベツ				
22 金	もすく丼(麦ごはん)	こめ むぎ さんあんとう でんぷん	あぶら	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう もすく	にんじん ビーマン	新たまねぎ コーン	620	26.5		天然のもすくは、ほかの海藻(藻)に付着して生息することから、「藻につく」という意味で「もすく」と呼ばれるようになりました。おにもに暖かい場所の浅い海にいます、日本でも食べられているもすくの95%以上が沖縄産となっています。
	つくね汁	でんぷん パンこ	さとう	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな	たまねぎ 水田ごぼう だいこん しいたけ えのき	772	33.5		
25 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			717	22.8		豚肉にはいろんな部位がありますが、みなさんは何種類の部位を食べたことがありますか？給食で主に使われるのはもも肉やバラ肉ですが、ほかにもロースやヒレ、肩肉などが料理に合わせて使われています。
	豚肉のうま煮	新じゃがいも	ざらめ	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	新たまねぎ しいたけ こんにゃく たけのこ				
26 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			615	23.2		みなさんは春野菜といえは何かを思い浮かべますか？春野菜にはキャベツ、アスパラガス、セロリ、たけのこ、そらまめ、新たまねぎなどがあります。給食では、旬の食材を取り入れたメニューになっているので、季節を楽しみながら食べましょう。
	豆乳入りみそ汁	新じゃがいも	あつあげ とうにゅう		にんじん	新たまねぎ 金山ねぎ				
27 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			720	27.7		ABCスープは給食で特に人気なメニューです。今回はコンソメ味ですが、トマト味もあるので楽しみにしてください。1年間を通して、給食ではいろんな料理を食べることができます。好きなメニューを探してみてください。
	ABCスープ	新じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵なし)	さば	にんじん パセリ	新たまねぎ キャベツ				
28 木	コッパン	コッパン		ぎゅうにゅう			566	22.6		海藻には水に溶けやすい「水溶性食物繊維」が多く含まれています。水溶性食物繊維のものは、粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、おなかがすきにくく、食べすぎを防いでくれます。また、おなかの調子もよくしてくれます。
	カレーうどん	うどん カレーこ	ぶたにく あぶらあげ さつまいも		にんじん こまつな	新たまねぎ しいたけ 金山ねぎ				
	海藻サラダ	ドレッシング		わかめ くわかめ 白とさか 赤とさか こんぶ	ブロッコリー	コーン	712	27.8		

献立表の見かた

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらぎ)					エネルギー (kcal)	たんぱく 量(g)	配膳図	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	エネルギーになる	からだ 体をつくる				
10 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			630	25.8		今日は給食センター手づくりのルウ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。
	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ	あぶら マガリ	とりにく	にんじん	たまねぎ グリンピース				
	フレンチサラダ			ヨーグルト			820	28.9		
	ヨーグルト(学配)									

- 牛乳は毎日つき、6~9月は中学生は増量
- 業者から直接学校に納入されるものには、学配と表示

● 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物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。



がっこう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。