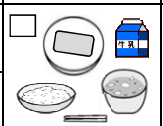
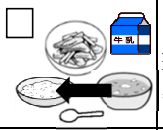
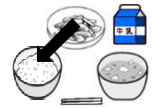
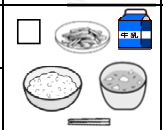
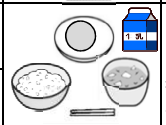
5月 こんだて表

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4度 5月号
伊佐市立学校給食センター

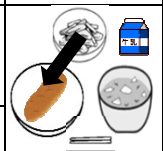
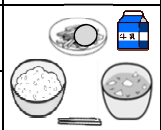
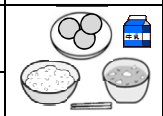
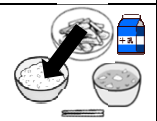
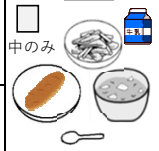
日 曜日	献立名（牛乳は毎日つきます）／主な食材	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(Kcal)	たんぱくしつ(g)	配膳図	一口メモ
								小学校 中学校			
2 月	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅにゅう			641	22.6		2月の節分の次の日は立春です。立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といい、今年は、今日が八十八夜にあたります。春から夏に移る節目の日で、夏の準備をする日、縁起のいい日とされてきました。
	ごまさん竹のみそ汁	新じゃがいも		あぶらあげ **麦みそ** おからパウダー	わかめ	にんじん	たけのこ **新たまねぎ** **深ねぎ**				
	いわしのトマト煮	さとう		いわし		トマト	たまねぎ	732	24.8		
	ミルメーク	さとう									
6 金	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			751	24.5		子どもの日とは、端午の節句といわれ子どもの成長を祝う行事です。「よろいかぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、「ちまき」や「かしわ餅」を食べたりする習わしがあります。
	チキンカレー	新じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく きんときまめ	チーズ	にんじん	しめじ **新たまねぎ** えだまめ プルーン りんご				
	甘夏サラダ		ドレッシング				きゅうり きゃべつ 甘夏みかん	875	27.7		
	ミニたい焼き (学配)	さとう こむぎこ こめこ	あぶら	あずき							
9 月	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			635	27.7		みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？1日のスタートとなる朝ごはんには、とても大切な役割があります。今月の給食だよりに朝ごはんの効果についてくわしく書いてあるので見てみてください。
	鶏肉のうま煮	新じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく さつまあげ あつあげ	こんぶ	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん こんにゃく				
	手作り鮭ふりかけ		ごま あぶら	さけ	しらすぼし のり			790	38.6		
10 火	キムタクごはん	**こめ** むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさい えだまめ だいこん	717	25.1		うずら卵は「うずら」という鳥の卵です。うずらは、ニワトリよりも少し小さい鳥で、1羽のうずらが一年間に産む卵の数は、約250個といわれています。今日は中華スープに入っています。感謝していただきましょう。
	うずら卵の中華スープ			ベーコン うずらたまご		にんじん こまつな	**新たまねぎ** きくらげ コーン				
	春巻き	はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ しいたけ	821	29.0		
11 水	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			722	31.2		みなさんこんにゃくが何からできているか知っていますか？こんにゃくは、こんにゃくいもというイモの仲間から作られています。コンニャクイモの花やにおいは独特といわれています。調べてみてください。
	五目煮	新じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく **だいず** あつあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	**しいたけ** こんにゃく れんこん たけのこ				
	かつおそぼろ丼	さんおんとう	あぶら	かつお	しらすぼし	にんじん	えだまめ コーン	864	37.1		
12 木	コッペパン マーシャルビーンズ	こむぎ さとう	あぶら	だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			700	21.9		今月の給食で使われているじゃがいもは、新じゃがいもです。新じゃがいもは、みずみずしく皮も薄いので皮ごと食べられるのが特徴です。ぜひ皮ごと食べてみてください。
	アスパラのクリーム煮	新じゃがいも ホワイトルウ		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	新たまねぎ マッシュルーム				
	粒マスタードサラダ	さんおんとう	オリーブオイル				きゅうり きゃべつ コーン レモン	846	26.3		
	アセロラゼリー (学配)	さとう					アセロラ レモン				
13 金	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			660	26.0		にがうりを見ると夏の訪れを感じる人も多いのではないでしょうか。にがうりは独特の苦みがあり、好き嫌いが分かれると思います。ですが、この苦み成分には夏バテを防ぐための栄養が含まれています。暑い夏に向けて栄養を蓄えましょう。
	新じゃがのみそ汁	新じゃがいも		あつあげ **麦みそ**		にんじん	**新たまねぎ** えのき **深ねぎ**				
	鶏肉とゴーヤの梅香揚げ	さんおんとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく			**にがうり** うめ	772	30.0		
	ひじきのり	さとう			のり ひじき						
16 月	ひのひかりごはん	**こめ**			ぎゅうにゅう			665	26.9		ヤンニョムチキンとは、揚げた鶏肉にコチュジャンやケチャップ、にんにく、砂糖などを合わせた甘辛いソースで絡めた韓国でよく食べられているチキンです。ソースが甘辛くご飯の進む味になっています。
	水餃子スープ	こむぎこ パンこ でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず		にんじん ちんげんさい	**新たまねぎ** しめじ えのき きくらげ きゃべつ ねぎ				
	ヤンニョムチキン	さんおんとう でんぷん	あぶら	とりにく			**深ねぎ**	785	31.6		
17 火	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			719	29.6		グリンピースとは、未熟なエンドウ豆を収穫し、取り出した種の部分のことを言います。冷凍 品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏です。新鮮なグリンピースは甘く風味もよいのでおいしくいただけます。ぜひ旬のものを味わってください。
	切り干し大根の煮物	新じゃがいも ざらめ		とりにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ				
	ハンバーグのきのこ和風ソース	さんおんとう でんぷん		ぶたにく とりにく			しめじ えのき グリンピース たまねぎ	827	33.7		
18 水	麦ごはん	**こめ** むぎ			ぎゅうにゅう			629	30.0		ちゃんこ汁はその名の通り、「ちゃんこ鍋」のように、肉・魚・野菜がたっぷり入った具だくさんの汁です。たくさんの具から栄養とうま味が汁にたくさん出ています。
	ちゃんこ汁		ごまあぶら	とりにく		にんじん	**小大豆ゼゆし** こんにゃく だいこん ごぼう しめじ **葉ねぎ**				
	あじのもみじ焼き		マヨネーズ(卵なし)	まあじ		にんじん		744	35.4		
	葉大根の炒め物	さんおんとう	あぶら		しらすぼし	にんじん 葉だいこん					

5月 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 5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）＼主な食材	食品のグループ（主なはたらき） エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(Kcal) 小学校	たんぱくしつ(g) 小学校	配膳図	一口メモ
19 木	縦割りコッペパン	こむぎ			ぎゅうにゅう			576	22.7		毎月19日は、食育の日です。食事は生きる上で欠かせないもので、勉強や運動の基礎になります。毎日おいしいご飯を頂けることに感謝し、食事を楽しみましょう。
	野菜スープ（毎月19日は食育の日）	新じゃがいも		ウインナー　ガルバンゾー　マローファットピース　レッドキドニー		にんじん　こまつな　パセリ	**新たまねぎ**　コーン				
	焼きそば	こむぎ	あぶら	ぶたにく		にんじん	**新たまねぎ**　だいこん　きゃべつ	718	27.9		
20 金	麦ごはん	**こめ**　むぎ			ぎゅうにゅう			668	18.4		今の時期の玉ねぎを「新たまねぎ」と呼びます。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱すると甘味が引き出され、おいしいです。
	根菜のごま汁		すりごま	あつあげ　**麦みそ**		にんじん　こまつな	だいこん　**新たまねぎ**　えのき				
	かぼちゃコロッケ	パンこ　こむぎこ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	759	20.3		
	野菜の浅漬け						きゃべつ　きゅうり				
23 月	たけのこごはん	**こめ**	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　わらび　えのき	523	22.4		たけのこは、その名の通り「たけ」のこどもという意味です。成長が早く一日に10ｃｍ以上も伸びることがあります。旬のたけのこは、えぐみが少なく、肉厚で柔らかいのが特徴です。食物 繊維が豊富なのでおなかの調子を整えられます。
	魚そうめん汁	さとう		たら		にんじん	**新たまねぎ**　**しいたけ**　えのき　**深ねぎ**				
	しゅうまい(小3個　中4個)	こむぎこ　パンこ　さとう	あぶら				たまねぎ　にんじん　コーン	626	26.9		
24 火	ひのひかりごはん	**こめ**			ぎゅうにゅう			727	29.2		自分の住んでいる地域で、どんな野菜やくだものがとれるのか、みなさんどれくらい知っていますか？今日の給食では、金山ねぎやしいたけがあげられます。他にも伊佐市でとれる食材は様々です。ぜひ調べてみてください。
	けんちん汁	新じゃがいも	あぶら	とりにく　とうふ　あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう　**しいたけ**　こんにゃく　**金山ねぎ**				
	きびなごの金山ねぎダレ	ざらめ　でんぷん	あぶら		きびなご		**金山ねぎ**	833	34.2		
	いちごクレープ　（学配）	さとう　こめこ　みずあめ	あぶら		とうにゅう		いちご				
25 水	麦ごはん	**こめ**　むぎ			ぎゅうにゅう			579	25.5		ビビンバは、韓国の伝統的に食べられている混ぜご飯です。給食では、肉と一緒にたくさんの野菜が食べられるように調理方法を工夫しています。ご飯にかけてたべてください。
	わかめスープ		いりごま　ごまあぶら	とうふ	わかめ	にんじん	**新たまねぎ**　えのき				
	ビビンバ	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん　ほうれんそう	**小大豆もやし**	690	30.0		
26 木	バターパン	こむぎ		たまご	ぎゅうにゅう			686	29.7		チリコンカンとは、アメリカの発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。豆には成長期に必要なたんぱく質や鉄分などがたくさん含まれています。よく噛んで食べましょう。
	チリコンカン	新じゃがいも　マカロニ　さんおんとう　こむぎこ　でんぷん	あぶら	ぶたにく　だいず　ガルバンゾー　マローファットピース　レッドキドニー	チーズ	にんじん　トマト　パセリ　パプリカ	**新たまねぎ**　グリンピース				
	ほうれん草とコーンのソテー		マーガリン(乳なし)	ベーコン		ほうれんそう	コーン	880	39.8		
	カルフィッシュ（中のみ）	さとう	アーモンド		いわし						
27 金	麦ごはん	**こめ**　むぎ			ぎゅうにゅう			645	23.0		茎わかめは、わかめとちがいコリコリとした食感を持っています。腸をキレイにする食物 繊維をたくさん含んでいます。今日は、ご飯が進む中華風に味付けをしています。
	麻婆春雨	緑豆はるさめ　さんおんとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　とうふ　だいず　赤みそ		にんじん　にら	**新たまねぎ**　きくらげ　**しいたけ**　えだまめ				
	茎わかめの中華炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん　こまつな	コーン	764	27.3		
30 月	麦ごはん	**こめ**　むぎ			ぎゅうにゅう			663	23.3		みなさんは毎日、野菜をどれくらい食べていますか？私たちの体には1日に350ｇの野菜が必要といわれています。1回の食事で100ｇ食べないと足りません。給食でも120ｇほど使っていますので、お家であと200ｇ程度とるようにしましょう。
	肉団子の甘酢煮	新じゃがいも　さんおんとう　でんぷん	あぶら	ガルバンゾー　レッドキドニー　マローファットピース　とりにく　ぶたにく		にんじん　ピーマン	**新たまねぎ**　**しいたけ**　きくらげ　えだまめ				
	にんじんしりしり	さんおんとう	ごまあぶら	まぐろ		にんじん		779	27.2		
31 火	麦ごはん	**こめ**　むぎ			ぎゅうにゅう			674	32.3		鉄分が不足すると、貧血になり、どうきや息切れがして疲れやすくなります。鉄分は、今日の給食のレバーやかつおに多く含まれています。特にスポーツをする人は不足しがちですので意識してとりましょう。
	もずく入りかきたま汁	でんぷん		たまご　とうふ	もずく	こまつな　にんじん	**新たまねぎ**　えのき				
	かつおのカラフル和え	さんおんとう　でんぷん	あぶら	かつお　レバー　だいず　みそ		にんじん	えだまめ	809	38.5		