



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6月号 伊佐市立学校給食センター
6/13(月)~6/17(金) 栄養調査実施

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 (Kcal)	たんぱく質 (g)	配膳図	一口メモ
		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				
1 水 少なめひじきごはん 担々麺 きゅうりともやしナムル	こめ むぎ せんぶん	こま	ぎゅうじゅう ひじき しらす	かぼちゃ にんじん		632	23.4		今日から6月に入ります。暑さやジメジメとした日が続きますが、生活リズムを崩さずに過ごしましょう。今日のメニューは担々麺です。中国の四川省が発祥で辛みを利かせた麺料理です。辛い成分には食欲を増進させる効果や疲労回復効果があります。	
	こむぎ さんおんとう	あぶら	ぶたにく 赤みそ	にんじん こまつな ちんげんざい	しいたけ たけのこ きくらげ ふかねぎ	813	31.6			
	さんおんとう	こまあぶら		にんじん	きゅうり もやし					
2 木 縦割りコッパパン レタスとトマトの卵スープ キーマカレー	こむぎ じゃがいも せんぶん		ぎゅうじゅう	ベーコン たまご	トマト パセリ	588	28.7		6月から9月にかけて出回るレタスのことを「夏レタス」と言います。トマトも6月からが旬の時期です。今日はレタスとトマトをスープに入れました。どちらの食材も旬なので栄養が豊富でおいしく食べられます。	
	カレールウ	あぶら	ぶたにく ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー	にんじん	コーン たまねぎ えだまめ	799	38.4			
3 金 麦ごはん 鶏たんご汁 鯖の梅みそ焼き	こめ むぎ	じゃがいも	とりにく	ぎゅうじゅう		627	27.6		鯖はほっそりした体形の魚です。漢字で書くと魚偏に「善」と書きます。産卵のために瀬戸内海に入るため春が一番獲れる時期です。今日は、梅とみそを合わせて、ごはんに合う味付けにしました。	
	さんおんとう	あぶら	さわら 麦みそ		たまねぎ ごぼう しいたけ うめ りんご	811	35.4			
6 月 麦ごはん かみかみみそ汁 五目きんぴら 歯と口の健康習慣ゼリー (学配)	こめ むぎ		ぎゅうじゅう			683	25.0		6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、よく噛んで食べる、食べた後歯みがきをすること、好き嫌いをせずに栄養バランスの取れた食事をするなどが大切です。今日の「かみかみみそ汁」は、いつもより噛みごたえがあるよう、工夫をしています。噛むことを意識して食べてくださいな。	
	さんおんとう	あぶら	だいす あぶらあげ 麦みそ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう ふかねぎ	880	23.4			
	さんおんとう	あぶら	ぶたにく ちくわ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく りんご レモン?					
7 火 麦ごはん 炒り鶏 豆と小魚入り大学芋	こめ むぎ	さんおんとう ざらめ	ごまあぶら	ぎゅうじゅう		714	27.1		大豆の栄養を知っていますか？実は肉にも匹敵する量のたんぱく質を含み、体をつくる働きをしているのです。そのため「畑の肉」と呼ばれています。小魚はカルシウムが豊富で骨を強くします。今日は大豆と小魚を副食にたっぷり使ったたんぱく質とカルシウムが豊富なメニューです。しっかり食べましょう。	
	さんおんとう	あぶら	とりにく ちくわ	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく れんこん	925	35.7			
8 水 麦ごはん 中華コーンスープ チンジャオロース	こめ むぎ	せんぶん	ごまあぶら	ぎゅうじゅう		631	27.3		チンジャオロースに使われている「しいたけ」は伊佐産のしいたけです。しいたけの栄養はミネラルや食物繊維が豊富で体の調子を整えてくれます。また、うま味成分のグアニル酸が含まれているので、料理をおいしくする効果があります。	
	さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン	825	35.5			
9 木 黒糖パン クイティオのスープ 鮭のレモン風味揚げ	こむぎ こくとう	クイティオ	ごまあぶら	ぎゅうじゅう		657	29.7		鮭のレモン風味揚げはレモン果汁を使い、さっぱりとした味付けにしました。レモンは、ビタミンCが豊富で肌をきれいにする働きや、香りをかくと、気持ちをリラックスさせる効果があります。しっかり食べて午後からも頑張りましょう。	
	さんおんとう	あぶら	さけ	にんじん こまつな	キャベツ えのき たまねぎ きくらげ	892	39.4			
10 金 ひのひかりごはん かぼちゃのみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の甘酢炒め	こめ		ぎゅうじゅう			613	25.8		かぼちゃがおいしい季節になりました。今日はみそ汁にかぼちゃを使っています。色の濃い野菜の「緑黄色野菜」の仲間に含まれ、カロテンという栄養が豊富です。カロテンには免疫力を高める働きがあり、風邪などをひかない強い体をつくってくれます。	
	さんおんとう	ごまあぶら	とりにく	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのき わかめ ふかねぎ	796			33.4
	さんおんとう	ごまあぶら		にんじん こまつな	だいこん					
13 月 麦ごはん 野菜スープ 元気が出るレバー	こめ むぎ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうじゅう		691	28.2		今週は栄養調査の一週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養をとれているか調査し、総食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するために行われます。しっかり栄養をとるために、苦手なものをまずは一口挑戦してみよう。	
	さんおんとう	あぶら	とりにく どりレバー	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	897	36.9			
14 火 鶏ごぼうごはん 豆乳入りみそ汁 アジのねぎ塩焼き	こめ むぎ さんおんとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん いんげん	599	30.0		今日の「あじのねぎ塩焼き」は給食センターで、ねぎをみじん切りにし、調味料と一緒に下味をつけて、オープンで焼いた料理です。あじは今の旬の魚です。脂がのっていて、うま味が多く味がよいので、アジという名前がつけられたという説もあります。	
	さんおんとう	あぶら	あつあげ とうじゅう 麦みそ	にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ ごぼう こんにゃく	783	38.4			
15 水 ひのひかりごはん 大豆の五目煮 手作りふりかけ	こめ	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぎゅうじゅう		673	29.3		学校給食にはほとんど毎日牛乳がつきますね。牛乳には、歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。体をつくる働きのあるたんぱく質も多いので、成長期のお子さんにとって、とても大切な食品です。牛乳は、一気に飲むと腸に負担をかけるので少しずつ飲むようにしましょう。	
	さんおんとう	あぶら	とりにく だいす あつあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ	858			37.8



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 (kcal)	たんぱく 質(g)	配膳 図	一口メモ	
	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる					
16 木 米粉パン ポークデミシチュー ごぼうサラダ ブルーヨーグルト (学配)	こめこ	こむぎ		ぎゅうにゅう		639	24.5		給食当番の人たちは、衛生的な手洗いや健康チェックをきちんと行いましたか。当番以外の人たちも、手洗いうがいを行い、静かに教室で待ちましょ。食中毒の菌は人の手から、いろいろな場所が増えていきます。みんなが安全に給食を食べられるように、一人一人の意識がとても大切です。	
	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ふたにく ガルパンソー	シュレッドチーズ	にんじん パセリ フルーン					たまねぎ しめじ
	さんおんとう	ノンエッグマヨ			こぼろ きゅうり コーン フルーン	918	34.2			
17 金 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		611	25.2		給食のごはんには、髪が入っています。髪が入ったごはんは、おなかでもたれにくく、食物せんいも多く含むので健康にとてもよいです。長生きして天下をとった将軍、徳川家康もいつも食べていたといわれています。	
	さんおんとう	あぶら	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご		にんじん ほうれんそう					たまねぎ しめじ キャベツ
	はるさめ さんおんとう	ごま		わかめ	にんじん	795	32.8			
20 月 麦ごはん 麻婆なす ひじきとオクラのサラダ	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		674	23.2		今日のサラダに使われている「オクラ」は伊佐産のオクラです。オクラのネバネバした成分は食物繊維が豊富で腸内をきれいにしてくれます。今からの時期がオクラのおいしい時期ですので、スーパーでもよく見かける野菜だと思えます。積極的に食べましょう。	
	さんおんとう	ごまあぶら	ふたにく だいす あつあげ 赤みそ		にんじん					たまねぎ きくらげ しめじ なす 金山ねぎ
	さんおんとう	ノンエッグマヨ	みみそ	ひじき	おくら にんじん こまつな	870	30.9			
21 火 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーのナッツ和え みかん果汁	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		752	25.0		ブロッコリーは色の濃い野菜の種類、「緑黄色野菜」の一種です。カロテンとビタミンが多く風邪をひかない強い体をつくる働きをします。今日はアーモンドと一緒に和えたサラダにしました。そして、みかん果汁もつけています。元気を付けて午後からも頑張しましょう。	
	じゃがいも カレールウ	あぶら	ふたにく きんときまめ	シュレッドチーズ	にんじん					たまねぎ えだまめ りんご フルーン コーン
	アーモンド ドレッシング			ブロッコリー にんじん		900	30.1			
22 水 ひのひかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 さばのゆず味噌煮 塩昆布和え	こめ			ぎゅうにゅう		699	23.8		かぼちゃのそぼろ煮のかぼちゃは、黄色の果肉部分に含まれる色素成分のカロテンが多く含まれています。カロテンには、粘膜を丈夫にして免疫力を高める効果があります。さんまにはビタミンDが多く骨を丈夫にする働きがあります。成長期のうに摂りたい栄養素です。しっかり食べましょう。	
	ざらめ でんぷん		とりにく あつあげ		にんじん かぼちゃ いんげん					たまねぎ こんにゃく ゆず
	さとう こめこ	ごまあぶら	さば みそ	しおこんぶ		872	31.1			
23 木 (小学校) ココア揚げパン (中学校) コップパン・いちごミックスマッシュ ミネストローネ もやしとウィンナーのソテー	こむぎ	ミルクココア	あぶら	ぎゅうにゅう		648	24.7		今日は小学校がココア揚げパンです。毎年、好きなメニューのランキングで揚げパンが入っています。朝早くから給食センターで、ひとつひとつパンを揚げています。中学生は30日にあるので楽しみにしてくださいね。今日はココア味ですが、きなこ味もありますよ。	
	こむぎ さとう みすあめ				いちご りんご					たまねぎ もやし えのき コーン
	じゃがいも さんおんとう		とりにく だいす	にんじん トマト パセリ		776	31.1			
24 金 麦ごはん 生姜けんちん汁 ゴーヤチャンプル	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		617	26.8		ゴーヤチャンプルとは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。ゴーヤは今からおいしい旬の時期で、加熱してもビタミンが壊れにくいという特徴があります。豆腐や豚肉も入っているのでたんぱく質も豊富です。夏にむけて元気な体をつくりましょう。	
	さんおんとう	あぶら	ふたにく とうふ たまご		にんじん					たまねぎ 水田ごぼう しょうが しいたけ こんにゃく 金山ねぎ
	さんおんとう	あぶら	ふたにく とうふ たまご		にんじん	799	35.3			
27 月 麦ごはん のっぺい汁 なすのなべしぎ	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		590	24.0		なすのなべしぎは、毎年なすの出回るこの時期に取り入れていただきます。豚肉となすを油で炒め、甘辛いみそ味で仕上げます。見た目は地味ですが食欲が増し、ごはんにピッタリの一品です。	
	じゃがいも でんぷん		とりにく とうふ		にんじん					だいにん こんにゃく ごぼう しめじ ぶかねぎ
	さんおんとう	あぶら	ふたにく 赤みそ		にんじん ビーマン	772	31.5			
28 火 麦ごはん 奄美の鶏飯 スープ 具 二食さざみり 根菜ハンバーグ 豆乳プリンタルト (学配)	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		720	27.7		鶏飯は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。その昔、奄美の人々が薩摩藩の役人をもてなすために作ったことがはじまりとされています。本場の奄美では具をひとつひとつ綺麗に並べて出されますが、給食では具を分けることが難しいので、具を混ぜて炒めています。	
	さんおんとう		とりにく たまご		にんじん はねぎ					金山ねぎ しめじ パイヤ だいにん
	パンこ	あぶら	とりにく	ひじき	にんじん	889	34.8			
29 水 麦ごはん 厚揚げとオクラのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のさっと炒め	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう		670	25.1		今日のオクラも伊佐産のオクラです。今日は和え物ではなく、みそ汁に入っています。オクラに含まれるムチンという成分にはたんぱく質の消化と吸収を助ける作用があります。今日の魚と一緒に食べると栄養が体に働きやすくなります。しっかり食べましょう。	
	じゃがいも		あつあげ 赤みそ		オクラ にんじん					こんにゃく しめじ ぶかねぎ
	でんぷん		いわし		ほうれんそう にんじん	823	30.6			
30 木 (中学校) ココア揚げパン (小学校) コップパン・いちごミックスマッシュ ポトフ ビーンズサラダ	こむぎ	ミルクココア	あぶら	ぎゅうにゅう		588	26.2		ビーンズサラダに含まれている豆の種類は3種類あります。どんな名前の豆なのか、献立表をみてみてくださいね。今日で6月が終わります。明日から7月です。暑さに負けないために、しっかりと栄養を摂り、元気な体をつくりましょう。	
	こむぎ さとう みすあめ				いちご りんご					たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン えだまめ
	じゃがいも		とりにく ウィンナー ガルパンソー レッドキドニー マローファットピース	にんじん フロccoli パセリ		842	33.8			