



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。

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		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	骨をつくる	体の調子をととのえる	小学校	中学校				
1 水 少なめひじきごはん 担々麺 きゅうりともやしのナムル	こめ	むぎ	ごま	かぼちゃ にんじん	ぎゅうじゅう	しいたけ たけのこ きくらげ ぶかねぎ	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。
	ごむぎ	あぶら	ぶたにく 赤みそ	にんじん	にんじん こまつな ちんげんざい	813	31.6			
	さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	ぎゅうり	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	ベーコン たまご	レタス えのき	ぎゅうじゅう	しいたけ	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。
	さんおんとう	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			
	さんおんとう	あぶら	にんじん	ぎゅうじゅう						
3 金 麦ごはん 鶏たんご汁 鰯の梅みそ焼き	こめ	むぎ	とりにく	にんじん こまつな	ぎゅうじゅう	たまねぎ ごぼう しいたけ	627	27.6		鰯はほっそりした体形の魚です。漢字で書くと「鰯」に「善」と書きます。産卵のために瀬戸内海に入るため善が一層獲れる時期です。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	さくら 麦みそ	にんじん	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		にんじん かぼちゃ	ぎゅうじゅう	たまねぎ ごぼう ぶかねぎ	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。
	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 ごんにやく	880	23.4			
	さんおんとう	あぶら	とうじゅう だいず	にんじん	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	とりにく ちくわ	にんじん いんげん	ぎゅうじゅう	ごぼう たけのこ しいたけ	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	さくら	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	925	35.7			
	さんおんとう	あぶら	だいず	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ					
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		にんじん こまつな	ぎゅうじゅう	たまねぎ きくらげ コーン	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	あぶら	ぶたにく	にんじん	しいたけ	825	35.5			
	さんおんとう	あぶら	ぶたにく	にんじん	しいたけ					
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		にんじん こまつな	ぎゅうじゅう	キャベツ えのき たまねぎ きくらげ	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。
	クイティオ	ごまあぶら	ウイナー	にんじん	キャベツ えのき たまねぎ きくらげ	892	39.4			
	さんおんとう	あぶら	さけ	にんじん	えだまめ コーン レモン					
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		あぶらあげ 麦みそ	にんじん かぼちゃ	ぎゅうじゅう	たまねぎ えのき ちくわ ぶかねぎ	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	にんじん	たまねぎ	796	33.4			
	さんおんとう	ごまあぶら	とりにく	にんじん	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		にんじん	ぎゅうじゅう	たまねぎ しめじ キャベツ	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の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ましょう。
	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	897	36.9			
	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					
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	とりにく あぶらあげ	にんじん いんげん	ぎゅうじゅう	しいたけ ごぼう	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、オーブ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	ごぼう	783	38.4			
	さんおんとう	あぶら	あじ	にんじん	ぶかねぎ					
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		とりにく だいず	にんじん いんげん	ぎゅうじゅう	たけのこ ごぼう しいたけ	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。牛乳は一緒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 だいず	にんじん	ごぼう	858	37.8			
	さんおんとう	あぶら	さけ たまご	にんじん	ごぼう					



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	たんぱく	エネルギー	たんぱく	たんぱく										
	エネルギー	たんぱく	エネルギー	たんぱく	たんぱく	エネルギー	たんぱく								
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	あぶら	ふたにく	カルパソ	にんじん	ハセリ	フルーン			たまねぎ	しめじ				
	さんおんとう									ごぼう	きゅうり	コーン			
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	しいたけ	キャベツ		
	はるさめ	さんおんとう	ごま							わかめ			きゅうり		
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	しいたけ	なす		
	さんおんとう	ノンエッグマヨ								わかめ			きゅうり		
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ります。						
	じゃがいも	カレールウ	あぶら	ふたにく	きんときまめ		にんじん			たまねぎ	えだまめ	りんご	フルーン		
	さんおんとう	アモンド	ドレッシング							ブロッコリー	にんじん	コーン	みかん果汁		
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		
	さとう	こめこ								さば	みそ		ゆず		
23 木 (小学校) ココア揚げパン (中学校) コッパン・いちごミックシヤム 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											いちご	りんご	
	じゃがいも	さんおんとう	オリブオイル	ウィンナー						にんじん	トマト	ハセリ	たまねぎ		
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	とうふ	あぶらあげ			にんじん				たまねぎ	水田ごぼう	しょうが		
	さんおんとう	あぶら	ふたにく	とうふ	たまご					にんじん		しいたけ	こんにゃく	金山ねぎ	
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					にんじん				だいこん	こんにゃく	ごぼう	しいたけ	ふかねぎ
	さんおんとう	あぶら	ふたにく	赤みそ						にんじん	ピーマン		なす		
28 火 麦ごはん 奄美の鶏飯 スープ 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	しいたけ	パイヤ	だいこん	
	パンこ	あぶら	とりにく							にんじん		たまねぎ	ごぼう		
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	ふかねぎ		
	でんぷん		いわし							にんじん		だいこん			
30 木 (中学校) ココア揚げパン (小学校) コッパン・いちごミックシヤム 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											いちご	りんご	
	じゃがいも		とりにく	ウィンナー	カルパソ	レッドキドニー	マローファットピース			にんじん	ブロッコリー	ハセリ	たまねぎ	しめじ	
		ドレッシング									きゅうり	キャベツ	コーン	えだまめ	