



こんだて表

No.1
(小・中学校用)

中学生の牛乳は9月まで300mlとなります。
成長期に必要な栄養をしっかりととりましょう。



令和4年度 7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 L/100g	はいげんす 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					
金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		609	21.8		夏野菜といえば、みなさん何を思い浮かべますか？夏野菜にはレタス、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる効果があります。
	夏野菜のみそ汁		あつあげ 煮みそ 米みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えのき なす 金山ねぎ					
	もすく丼	さんおんどう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず もすく	にんじん ピーマン たまねぎ コーン	802	29.0		
月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		670	30.9		暑い季節になり、冷たいものを食べる機会が増えたと感じます。アイスや冷たいものを飲みすぎると胃腸が冷えて、食欲が落ちたり体調を崩しやすくなり、夏バテになりやすくなってしまいます。夏バテしないために、しっかりごはんを食べて体力をつけましょう。
	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら 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 しんじけい こんにゃく 金山ねぎ				
	あじのみそマヨネーズ焼き 塩昆布和え	ノンエッグマヨ		あじ 米みそ		834	37.2		
火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		625	22.1		冬瓜は「冬の瓜」と漢字で書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存しておくことができるため、冬瓜と呼ばれるようになりまして、95%が水分でできていて、皮は炒め物、わたは汁物の具などに活用できる、低カロリーでエコな健康食材です。
	麻婆冬瓜	さんおんどう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく だいず あつあげ 煮みそ	にんじん にら 金山ねぎ たまねぎ しんじけい だけのこ とうがん				
	切干大根のナムル	さんおんどう	ごまあぶら ごま		こまつな だいこん きゅうり	817	29.4		
水	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		664	25.7		オクラは定番のスタミナ野菜で、鹿児島県は全国一位のオクラの産地です。お手軽な調理に向いていて、輪切りできれいな星形が料理を華やかにしてくれます。作るときに酢を入れると、せっかくのネバネバが消えてしまうので注意しましょう。
	豚汁	じゃがいも	あぶら	ぶたにく 煮みそ あぶらあげ	にんじん ちぢし こんにゃく ごぼう 金山ねぎ だいこん				
	さんまのみぞれ煮 オクラの梅肉和え	さんおんどう		さんま	だいこん オクラ きゅうり うめ	846	33.2		
木	米粉パン	こむぎ こめこ		ぎゅうにゅう		623	23.4		今日は7月7日で七夕なので、デザートに七夕ゼリーがあります。上の層にりんごゼリー、下の層にぶどうゼリーのさわやかなゼリーになります。中に入っている型抜きゼリーはおりひめさまとひこぼしさま、そして天の川をイメージしたものが入っています。
	ポークビーンズ	じゃがいも さんおんどう	あぶら	ぶたにく だいず ガンパルソー レッドキドニー マロファットピース	にんじん たまねぎ えだまめ				
	粒マスタードサラダ 天の川ゼリー (学配)	さんおんどう	オリーブオイル		赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン レモン ぶどう りんご みかん	836	31.9		
金	こぎつねすし	こめ むぎ さんおんどう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう だいこん	670	29.1		昨日は七夕でしたが、お願い事をしましたか？今日はご飯に合わせた七夕メニューになります。魚そうめん汁には、天の川に見立てたそうめん星形のオクラが入っています。給食で使われる魚そうめんは、たらのすり身が使用されていて、のびにくい麺となっています。
	魚そうめん汁			とうふ たら	にんじん オクラ ほうれんそう				
	鶏肉のねぎポン揚げ	でんぶん こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	えのき しんじけい 金山ねぎ レモン	868	37.5		
月	少なめわかめごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう わかめ		691	24.9		ジャージャー麺は肉味噌を茹でた麺の上のせた中国発祥の料理です。中国や日本以外でも台湾や韓国でアレンジして食べられています。日本では岩手県盛岡市の名産であるじゃじゃ麺はラーメンではなく、うどんが使われています。
	ジャージャー麺	こむぎ さんおんどう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず 米みそ	にんじん ちんげんさい たまねぎ コーン 金山ねぎ				
	蒸し餃子 (小2個、中3個)	こむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく オイスターソース だいず	にら キャベツ たまねぎ オレンジ	907	33.0		
	ピリ辛きゅうり	さんおんどう	ごまあぶら		きゅうり				
火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		646	28.3		ズッキーニは緑で細長い形からきゅうりの仲間だと思われがちですが、実はかぼちゃの一種です。なすに似た食感で、ほのかな甘みと苦みが特徴です。体温を上げる効果があるカリウムと水分を多く含むので、暑い夏に積極的に食べたい野菜です。
	ズッキーニのみそ汁			あぶらあげ 煮みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのき ズッキーニ 金山ねぎ				
	さばのカレー焼き	さんおんどう カレーこ		さば		805	33.5		
	伊佐産かぼちゃのサラダ	さとう	ノンエッグマヨ	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ				

※ 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。



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		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	たんぱく質	たんぱく質			
水	13 麦ごはん	こむぎ		ぎゅうにゅう		635	24.3		あさりには五大栄養素の一つである無機質(ミネラル)が入っています。あせりを調理したときに出る煮汁には栄養素やうま味成分がたくさん入っているので、煮汁ごと食べられる料理にすると栄養を無駄なくとることができます。今日はスープにしてみました。	
	あさり入り中華スープ	フィッティオ パンこ さとう でんぷん	あさり とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき	831	31.8			
	豚キムチ丼	ざらめ ごまあぶら	ぶたにく	にら	もやし はくさい キャベツ					
木	14 バーガーパン	こむぎ		ぎゅうにゅう		672	27.6		今日はバーガーパンにハンバーグとキャベツとチーズをはさんで、ハンバーガーにして食べてください。汁物は、人気なメニューであるABCスープです。いつもと違ってトマト味にしたので、違いを楽しみながら食べてみましょう。トマトは加熱することによって、リコピンという色素の吸収率がアップし、体の調子をよくしてくれます。	
	トマトのABCスープ	じゃがいも こむぎ	ウイナー	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ	862	34.6			
	ハンバーグ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ					
	キャベツのマヨ和え	ノンエッグマヨ			キャベツ きゅうり					
金	15 麦ごはん	こむぎ		ぎゅうにゅう		627	27.1		チャプチェは春雨と野菜や牛肉などを甘辛く炒めた韓国の伝統的な料理です。本来、チャプチェに使われる「韓国春雨」は日本のものより弾力やコシがあって太めなのが特徴です。給食ではさまざまな国の料理が出てくるので、世界の料理や食文化を学んでいきましょう。	
	サンラータン	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しいたけ きくらげ	822	35.1			
	チャプチェ	はるさめ さんあんとう ごま	ぎゅうにく	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ しめじ					
火	19 焼肉ピラフ	こむぎ さんあんとう	あぶら	ぶたにく 赤みぞ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	ふかねぎ たまねぎ	712	22.9		もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みを過ごすために、夏バテしないように食生活にも気をつけることが大切です。朝昼夕の3食を規則正しい時間に食べることで、よりよい生活リズムがつけれます。また、おやつを食べる方にも気をつけましょう。
	わかめスープ	ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ	873	29.3		
	春巻き	こむぎ みずあめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら	ぶたにく たいす	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ コーン					
水	20 麦ごはん	こむぎ		ぎゅうにゅう		642	20.7		なすの紫色の皮には、ポリフェノールの一種であるナスニンという色素が含まれています。目の疲労や視力の回復、血管をきれいにしてくれる働きがあります。調理をするときはできるだけ皮ごと使って、栄養をしっかりと取りましょう。	
	夏野菜カレー	カレールー	あぶら	ぶたにく きんときまめ	にんじん かぼちゃ ビーマン	たまねぎ なす りんご プルーン	843			27.4
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ 白とさか 赤とさか こんぶ くらわかめ		きゅうり キャベツ コーン しそ					

◆◆給食で地産地消 こんないいこと◆◆

<p>《新鮮!おいしい》</p> <p>近いから すぐ手に入る</p>	<p>《安心・安全》</p> <p>作った場所や 作った人の顔が分かる</p>
<p>《地元の農家さん応援》</p> <p>地域の農業を 活性化</p>	<p>《環境に優しい》</p> <p>移動距離が少ないと 二酸化炭素の排出量が少ない</p>

その他にもまだまだあるので考えてみましょう!

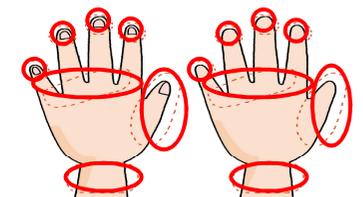
※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

食中毒を防ぐ
3つのポイント

つけない 増やさない やっつける

細菌性食中毒予防のポイント、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先や指の間、指の根、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。