



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 9月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主菜はたaraus)						エネルギー (kcal)		はいげん 配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる		からだ ちょうし 体の調子をととのえる		小学校	中学校			
1 木	米粉パン パンブキンポタージュ 鯖フライ	こむぎ こめこ		ベーコン しょうはなまめ	ぎゅうにゅう 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	721	28.4		9月1日は、防災の日です。災害が起こった時に自分の身を守るためには、日ごろから備えておくことが大切です。避難場所や連絡先の確認、そして備蓄品を準備するなどの防災対策をしましょう。
	パンこ こむぎ こめこ	あぶら	さけ		バジル		939	35.9			
2 金	麦ごはん 秋の味覚カレー フルーツポンチ	こめ むぎ カレールウ	あぶら	ぶたにく きんとときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ なす えだまめ りんご プルーン		724	22.3		秋は、新米、さんま、さつま芋やきのこなど、多くの野菜が旬をむかえます。今日のカレーはそんな旬の野菜がたくさん入っています。旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。
						アセロラ みかん パイン もも りんご	939	29.3			
5 月	麦ごはん 豚じゃが 高菜とひじきの炒め物	こめ むぎ じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ししいだけ こんにゃく	641	24.7		ひじきは、縄文 時代から食べられていたといわれています。また、ひじきは栄養価が高いのが特徴です。みなさんの成長に必要なカルシウムやおなかの調子を整えてくれる食物繊維、美肌効果のあるビタミンAが豊富にふくまれています。ぜひ日常的にとりたいものです。
	さんおんとう	ごまあぶら ごま	あぶらあげ	ひじき しらす	たかな にんじん		832	32.4			
6 火	麦ごはん タイビーエン カラフル酢鶏	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ	645	25.5		タイビーエンとは、熊本県でうまれた料理です。春雨を使っているのでつるつるとしたのどごしで、野菜もたっぷり入っています。給食では、いろいろな料理や味が出てきます。まずひと口食べてみましょう。
	さんおんとう	あぶら	とりにく		あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	838	33.6			
7 水	きのこ栗の混ぜごはん 秋なすのみそ汁 はなはな花サラダ	こめ むぎ さんおんとう	くり ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しいだけ こんにゃく しめじ 切干し大根	たまねぎ えのき なす 金山ねぎ	585	21.1		秋の味覚を代表するくりは、縄文 時代の遺跡からも数多く発見されているように、昔から日本で食べられていました。栗は、甘露煮や栗ご飯、モンブランといろいろな食べ方でおいしくいただける食材です。ぜひ味わって食べてください。
	さんおんとう	あぶら		わかめ	にんじん	たまねぎ えのき なす 金山ねぎ	カリフラワー コーン	765	27.7		
8 木	縦割りコッペパン ふわふわスープ 焼きそば	こむぎ じゃがいも パンこ	あぶら	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ えのき	544	23.2		日本人の主食として、米と並んで多く食べられているのが小麦です。今日の給食のパンや焼きそばも小麦からできています。他にも小麦を原材料にしたものは様々あります。ぜひ調べてみてください。
	こむぎ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ 切干し大根 きゃべつ	828	33.7			
9 金	なつぽのかごはん 鶏だんご汁 白身魚のきのこソースがけ お月見デザート	こめ パンこ でんぶん		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ししいだけ たまねぎ	590	26.9		今日の米は、伊佐市にある「ライス郷 井手口」よりいただいたものです。なつぽのかという品種で、ほのかな甘い香りと程よい粘りが特徴です。感謝していただきます。
	さんおんとう	まだら	にんじん	しめじ えのき グリンピース たまねぎ	759	34.8					
12 月	少なめ麦ごはん カレーうどん 海藻サラダ	こめ むぎ こむぎ		ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ししいだけ 金山ねぎ	605	20.8		日本では食べられている海藻にはたくさんの種類があります。皆さんはどれくらい知っていますか？今日の海藻サラダには4種類の海藻が入っています。それぞれ色や形、味など違うので楽しんで食べてみてください。
		ドレッシング		わかめ ぐわわかめ こんぶ しらすとか あかとさかな	ブロッコリー	コーン	788	27.5			
13 火	麦ごはん なめこ汁 かつお腹皮のかばやき風	こめ むぎ			ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なめこ もやし ししいだけ 金山ねぎ	608	29.2		なめこはきのこの類のひとつで、ヌルヌルしたゼラチン質が多いことが特徴のきのこです。このヌルヌルは「ムチン」という成分で、胃の粘膜をやさしく保護してくれる役割があります。なめこ以外には、オクラや山芋などにも含まれています。
	さんおんとう	あぶら ごま	かつお	わかめ			799	37.7			
14 水	麦ごはん キムチスープ チヂミ	こめ むぎ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうろく えのき こんにゃく 金山ねぎ ほうろく	624	21.4		チヂミとは、小麦粉を溶いた生地にニラや海鮮などの具を混ぜ込んで焼いた、朝鮮 料理の一つです。日本のお好み焼きと似ていますが、チヂミは多くの油で薄くカリッと焼き上げるのが特徴です。
	さんおんとう こめこ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	おかから とりにく	にんじん にら	たまねぎ	791	27.9				



こんだて表

No.2

(小・中学校用)



がっこうきょうしやく
学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。
いさ さん しよくさい りんとしかせん しめ
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。↓



令和4年度 9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 (主菜はたらし)					エネルギー (kcal)		はいげん配膳図	ひとくち一口メモ
		エネルギーになる	からだ体をつくる	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	小学校	中学校		
木	15 コッペパン	こむぎ			ぎゅうにゅう		594	33.4		タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。にんにく、しょうが、ヨーグルト、スパイスなどを混ぜ、鶏肉を漬け込んで香ばしく焼きます。つけ込む時間が長いと味がよく染みこみ、肉も柔らかくなっておいしく食べることができます。
	あざりとほうれん草のクリーム煮	じゃがいも ホワイトルウ	とりにく あざり	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム				
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト			808	43.9		
金	16 小麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		656	27.7		とうがんは、95%が水分です。まださっぱりとした味で、大根に似ており、いろいろな料理と組み合わせができます。今日は、味噌味で煮込んでいます。味わって食べてください。
	とうがんのみそ煮	ざらめ			にんじん いんげん	だいこん こんにゃく とうがん				
	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんと	こまあぶら	あぶらあげ	しらす	こまつな にんじん	855	36.6		
火	20 小麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		648	22.6		あまみ けいはん かごしまけん きょうとうりり いま ねんまえ あまみ りゅうき 奄美の鶏飯は鹿児島県の郷土料理で、今から500年前、まだ奄美が琉球王国の支配であったころ、琉球の料理人により伝わったものだと言われています。当時は、大切なお客様に出すおもてなし料理でした。
	奄美の鶏飯 刻みのり	さんおんと さとう	とりにく たまご	のり	はねぎ にんじん	しいたけ ババイヤ つぼ漬け				
	かき揚げ	こむぎ	あぶら	しらす	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	809	29.6		
水	21 小麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		706	26.1		きゅうやく か やさい ひと 給食に欠かせない野菜の一つに、にんじんがあります。にんじんにはカロテンという栄養が多く含まれています。カロテンは、体の免疫力を高め、病気にかりにくくする働きがあります。好き嫌いをせず食べましょう。
	さつま汁	さといも	あぶら	とりにく あぶらあげ 煮みそ おからパウダー	にんじん	だいこん 水田ごぼう しいたけ こんにゃく 金山ねぎ				
	さんまのかぼすレモン煮	さとう でんぶ	さんま			かぼす レモン	872	32.1		
木	22 黒糖パン	こむぎ こくとう			ぎゅうにゅう		641	20.2		サツマイモには、じゃがいもなどと比べて多くの食物繊維が含まれています。近年日本人の食生活の変化により、食物繊維の摂取量が低下していると言われています。積極的に摂っていきましょう。
	ウィンナーと豆のスープ			ウィンナー ガル/ウィンナー レッドキチニー マロフアッドピース	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゃべつ				
	さつま芋のサラダ	さつま芋	ノンエッグマヨ		にんじん	きゅうり えだまめ コーン	873	28.2		
月	26 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう		630	27.8		た の もの きまぎまはたら 食の食べ物は、それぞれ様々な働きがありますが、大きく「エネルギーになる」「体を作る」「体の調子を整える」の3つの働きに分類することができます。元々気な体を作るためには3つの働きの食べ物をバランスよく食べることが重要です。意識して食べてみましょう。
	わかめスープ		こまあぶら	とうふ	わかめ	にんじん こまつな				
	鶏のからあげ	でんぶ	あぶら	とりにく		たまねぎ きくらげ えのき	820	36.2		
火	27 小麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		581	22.7		ちゅうかどん にほん かんが にほんはつしょうちゅうめうりり はん うえ 中華丼とは、日本で考えられた日本発祥の中華料理で、ご飯の上に肉や野菜をのせた丼ぶりものです。中国でもご飯にあんをかけた料理は存在しますが、中華丼とは呼ばれていません。
	中華丼	でんぶ	あぶら	ふたにく うすらたまご	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だけのこ きくらげ きゃべつ きぬさや				
	三色ナムル		こま こまあぶら さんおんと		にんじん	きゅうり もやし	689	26.4		
水	28 小麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		699	27.2		きょう しる はい とうにゅう かに つく 今日のみそ汁に入っている豆乳は、何から作られているか知っていますか?正解は大豆です。見た目は牛乳に似ていますが、味や栄養は大豆です。大豆はこのほかにも、いろいろなものに大変身します。ぜひ調べてみてください。
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あつあげ 煮みそ とうにゅう	にんじん	たまねぎ 金山ねぎ				
	さばのアイオリ焼き		ノンエッグマヨ	さば	パセリ		870	32.6		
木	29 コッペパン	こむぎ			ぎゅうにゅう		670	28.5		きょう きゅうしよくとう 今日の給食に使用している「砂肝」は何の動物の肉でしょうか?正解は鶏肉です。では、どこの部位でしょうか?肝という感じから「肝臓」と思われそうですが、じつは「砂腸」という胃の一部になります。よく噛んで食べてください。
	あざり入りミネストローネ	じゃがいも こむぎ		ウィンナー あざり だいず	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす				
	砂肝ポテトカレー揚げ	じゃがいも	あぶら	すなぎも			906	38.0		
金	30 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう		684	28.6		きんざん 金山ねぎは、国内最大の金産量を誇る愛媛県 砥山にちなんで「金山ねぎ」と名付けられ、愛媛県産の金山ねぎは、味や栄養が特徴です。伊佐市は朝晩と日中の寒暖差で金山ねぎの甘さが増すそうです。
	鶏肉のうま煮	さといも ざらめ	あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく				
	金山ねぎみそ	ざらめ	こま あぶら	ふたにく だいず みそ	にんじん	金山ねぎ	885	37.2		