



こんだて表

No. 1

(小・中学校用)



がっこうきゅうしょく ちさんじょう とく
学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
いき さん しょくざい ひとかせん しめ
伊佐郡の食材は、**太字下線**で示してあります♪



令和4度 9月号



こんだて表

No.2

(小・中学校用)



がつにきゅうじょく
ちさかんじょう
学校給食センターでは、『地産地消』を取り組んでいます。
いざ さん しょくせい らとじなせん しめ
伊佐市の食材は、太字下線で示しております♪

令和4年度 9月号
伊佐市立学校給食センター

日曜日	主な食材 (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]	たんぱく質 [g]	はいば/部 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 ちゅうし 体の調子をととのえる									
		小学校	中学校												
15 木	コッペパン あさりとほうれん草のクリーム煮 タンドリーチキン コーンサラダ	こむぎ じゃがいも ホワイトルук とりにく あさり ヨーグルト ドレッシング	きゅうにゅう きゅうにゅう 生クリーム ヨーグルト	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン きやべつ きゅうり	594 808	33.4 43.9				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。つけ込み時間が長いが味がよく染み込み、肉も柔らかくなっておいしく食べることができます。				
	麦ごはん とうがんのみぞ煮 小松菜とじゃこの炒め物	こめ むぎ ざらめ さんおんとう	ぎゅうにゅう にんじん いんげん あぶらあげ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく とうがん ちやし	656 855	27.7 36.6				とうがんは、95%が水分です。また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。				
	麦ごはん 奄美の鶏飯 刻みのり かき揚げ 冷凍パイン	こめ むぎ さんおんとう さとう こむぎ あぶら	ぎゅうにゅう のり しらす	はねぎ にんじん にんじん しゅんぎく	しいだけ ハバヤ つぼ漬け たまねぎ ごぼう パイナップル	648 809	22.6 29.6				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。				
21 水	麦ごはん さつま汁 さんまのかほすレモン煮 野菜の浅漬け	こめ むぎ さといも さとう てんぶん こま	ぎゅうにゅう にんじん さんま	にんじん だいこん 水田ごぼう いんげん こんにゃく	かほす レモン きやべつ きゅうり	706 872	26.1 32.1				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、病気気にかかりにくくする働きがあります。好き嫌いせず食べましょう。				
	黒糖パン ワインナーと豆のスープ さつまいのサラダ	こむぎ こくとう ワインナー カルパンゾー レッドキドニー マローフットビース さつまいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きやべつ	641 873	20.2 28.2				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。					
	ひのひかりごはん わかめスープ 鶏のからあげ シーザーサラダ	こめ ごまあぶら あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき えだまめ コーン	630 820	27.8 36.2				たものは、さまざまなもので、おもく「エネルギーになる」「体を作る」「本の調子を整える」の3つの働きのグループに分けることができます。元気な身体を作るためには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。					
27 火	麦ごはん 中華丼 三色ナムル	こめ むぎ でんぶん こま ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶら ぶたにく うずらたまご	にんじん ちんげんさい にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ きやべつ きぬさや きゅうり ちやし	581 689	22.7 26.4				中華丼とは、日本で考案された日本発祥の中華料理で、ご飯の上に八宝菜をのせた丼ぶりのものです。中国でもご飯にあんをかけた料理は存在しますが、中華丼とは呼べていません。				
	麦ごはん 豆乳入りみそ汁 さばのアイオリ焼き	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう あつあげ 麦みそ どうにゅう さば	にんじん パセリ	たまねぎ 金山ねぎ	699 870	27.2 32.6				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、味や栄養は大豆であります。大豆はこのほかにも、いろいろなものに変身します。ぜひ調べてみてください。				
	コッペパン あさり入りミネストローネ 砂肝ボテトカレー揚げ	こむぎ じゃがいも こむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ワインナー あさり だいす すなぎも	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす 金山ねぎ	670 906	28.5 38.0				今日の給食に使っている「砂肝」は何の動物の肉でしょうか?正解は鶏肉です。骨の部位でしょうか?肝という感じから「肝臓」と思うかもしれません、実は「砂肝」という骨の一部になります。よく噛んで食べてください。				
30 金	ひのひかりごはん 鶏肉のうま煮 金山ねぎみそ	こめ さといも ざらめ ざらめ	ぎゅうにゅう あぶら ぶたにく だいす みそ	にんじん きぬさや にんじん	こぼう だいこん しいだけ こんにゃく 金山ねぎ	684 885	28.6 37.2				金山ねぎは、国内最大の金産出量を誇る愛媛県で、金んざきと名付けられ、柔らかく旨み正しいのが特徴です。伊佐市は朝晩と日中の寒暖差で金山ねぎの旨さが増すそうです。				