



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 12月号
伊佐市立学校給食センター

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)				学年		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 体の調子をととのえる	たんぱく 質	たんぱく 質	小学校	中学校			
1 コッペパン ポトフ 鶏肉のガーリック焼き マーシャルピーンズ	こむぎ じゃがいも パンこ さとう	ノンエッグマヨ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とりにく だいす	にんじん プロックリー パセリ	キャベツ しめじ	669	31.3		プロックリーは、小さくてかたいつぼみがギュッと集まってできているって知っていましたか？プロックリーを調理するときはまず小さいふさに分けます。そして莖は、外側の固い部分を切り落としてから薄く切ると食べやすくなります。無駄なくおいしく調理しましょう。	
2 麦ごはん 水炊き 金山ねぎみそ	こめ むぎ あぶら さらめ	ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく だいす みそ あかみそ	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ こんにゃく はくさい レモン 金山ねぎ	603	26.4		水炊きは、鶏肉や野菜などの食材を煮込んで調理する鍋料理です。九州と関西に起源をもち、歴史や調理方法はそれぞれ異なります。寒い冬はあたたかいものを食べて、体の中から温まりましょう。	
5 麦ごはん ポークカレー アップルドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ふたにく だいす きんときまめ チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご フルーツ キャベツ きゅうり りんご コーン	656	23.6		りんごは人類が食べた、最も古いフルーツといわれています。アメリカやヨーロッパでは昔から、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」のことがわがらがあるほど栄養価が高く、体内の塩分を排出するカリウムや食物繊維など多く含まれています。	
6 麦ごはん さつま汁 あじのねぎ塩焼き にんじんしりしり	こめ むぎ さといも さんおんとう さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ むぎみそ おからパウダー あじ まぐろ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご フルーツ 金山ねぎ	615	30.8		郷土料理という言葉を知っていますか？郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。今日のさつま汁も、鹿児島島の郷土料理の一つです。伝統的な食文化を大切にしていきたいですね。	
7 ひのひかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 豚肉コロッケ 白菜の浅漬け	こめ さらめ でんぷん じゃがいも でんぷん はんこ こむぎ	あぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ ふたにく	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ はくさい きゅうり	644	22.6		冬野菜の代表である白菜は、体調を崩しがちな冬のかぜ予防や免疫力アップにも効果的です。また、くせがないので食欲のない時にも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、体にやさしい野菜です。	
8 米粉パン チリコンカン ほうれん草のソテー	こむぎ こめ じゃがいも こむぎ さんおんとう でんぷん マーガリン(乳なし)	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく カルパソ だいす レッドキドニー マローファットピース ベーコン	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリンピース パプリカ コーン	606	28.3		チリコンカンとは、アメリカ発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。豆には成長期に必要なたんぱく質や鉄分などがたくさん含まれています。よく噛んで食べましょう。	
9 少なめゆかりごはん 汁なし担々麺 もやしナムル	こめ むぎ こむぎ さんおんとう さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいす あかみそ	にんじん ちんげんさい にんじん	たけのこ きくらげ 金山ねぎ きゅうり くだいすもやし	615	24.1		チンゲンサイは、秋から冬にかけてが旬です。骨や歯を作る働きをする「カルシウム」や血液を作る「鉄」が含まれています。葉っぱは、スプーン先の先を大きくしたような形で、莖の根元の方はまるみがあり、少し厚みがあるのが特徴です。	
12 麦ごはん 麻婆春雨 ひじきとナッツのサラダ	こめ むぎ はるさめ でんぷん さんおんとう さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごまアーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ だいす あかみそ	にんじん にら にんじん	たまねぎ きくらげ しいたけ えだまめ きゅうり コーン りんご	658	22.7		ひじきには、食物繊維が多く、腸のはたらきを整えてくれます。また、海藻類はもともとカルシウムの多い食品ですが、ひじきはその中でもとくに多く含んでいるのも特徴の一つです。	
13 麦ごはん 大豆の五目煮 豚肉の卵とじ	こめ むぎ じゃがいも さらめ さんおんとう	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ ふたにく たまご さつまあげ	にんじん いんげん ほうれん草	たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ	655	30.1		たまごには、たんぱく質や鉄、カルシウムなどの栄養が含まれており、完全食品とも言われています。しかし、ビタミンCだけは含まれていません。たまごを食べる時は、ぜひ野菜や果物と一緒に食べてくださいね。	



こんだて表

No.2
(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 12月号

伊佐市立学校給食センター

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	ひとくち 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	中学校	小学校	中学校			
14 水 麦ごはん 冬野菜のみそ汁 きびなごの金山ねぎだれ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ざらめ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ きびなご	にんじん ほうれんそう はくさい えのき 金山ねぎ	579	23.8		みなさんは冬野菜と聞くと、なにを思い浮かべますか？ 白菜や大根、ほうれん草など様々あります。冬野菜には体を温める効果やカゼ予防に役立つ栄養素を含むものが多いです。冬野菜を食べて丈夫な体を作りましょう。			
15 木 黒糖パン あさりとさつま芋のシチュー 粒マスタードサラダ	こむぎ こくとう さつまいも ホワイトルウ さんおんとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー あさり チーズ ぎゅうにゅう アスパラガス	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン レモン	642	28.6		さつま芋の名前の由来を知っていますか？その名の通り、鹿児島県の薩摩からきています。さつま芋は昔、中国から沖縄県に渡り、その後鹿児島県に伝わりました。そこから薩摩のイモで「さつまいも」と呼ばれるようになったと言われています。			
16 金 麦ごはん キムチ鍋 筆わかめの中華炒め ベビーチーズ (中のみ)	こめ むぎ さんおんとう あぶら こまあぶら さんおんとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ベーコン たまご くわかめ チーズ	にんじん たまねぎ こだいずもやし えのき こんにゃく 金山ねぎ はくさい こまつな にんじん	553	23.2		キムチとは、韓国の伝統的な漬物です。キムチが日本の漬物とちがうところは、とうがらしなどの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。今日は、キムチを使ったキムチ鍋です。温かいものを食べて寒い冬をのりこえましょう。			
19 月 五目ごはん あおさのすまし汁 春巻き	こめ むぎ さんおんとう こむぎ はるさめ さとう でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あおさのり とりにく	にんじん ごぼう だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ きくらげ えのき 金山ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	663	21.7		毎月19日は食育の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然のめぐみをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。			
20 火 ひのひかりごはん 大豆入りみそ汁 いわしの梅煮 大根葉の炒め物	こめ さつまいも さとう でんぶん さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ むぎみそ いわし かつおぶし しらす	にんじん だいこん もやし しいたけ 金山ねぎ しそ にんじん はだいこん	670	29.6		みなさん、毎日、食器を正しく置けていますか？ごはんは手前の左側、みそ汁は右側です。そして奥が魚と添え野菜です。正しい食器を並べて、正しい姿勢で食べましょう。献立表に配膳図をのせているので、参考にしてみてください。			
21 水 麦ごはん あさり入りクイッティオスープ 回鍋肉	こめ むぎ クイッティオ こまあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー あさり ふたにく	にんじん こまつな キャベツ えのき きくらげ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ 金山ねぎ	670	22.7		あさりには、不足しやすい栄養素の鉄が豊富にふくまれています。鉄が不足すると、貧血になったり、疲れやすくなったりします。また、あさりにはうま味成分の「コハク酸」が含まれています。おいしいあさりを食べて元気な体を作りましょう。			
22 木 バターパン パンプキンポタージュ フライドチキン シーザーサラダ セレクトケーキ(学配)	こむぎ こむぎ でんぶん あぶら ドレッシング ケーキ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろはなまめ とりにく だいず なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン	780	33.2		一年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼間が一番短く、夜が一番長い日を冬至といいます。今年は12月22日、今日が冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べて風邪などの病気にかからないように願う習慣やゆず湯に入る習慣などがあります。			
23 金 麦ごはん えびと厚揚げのチリソース煮 小松菜とじゃこの炒め物	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さんおんとう さんおんとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず あつあげ えび あぶらあげ しらす	にんじん 金山ねぎ たまねぎ きくらげ えだまめ こまつな もやし	635	29.8		今日は2022年最後の給食です。みなさんにとって2022年はどんな一年でしたか？食事のマナーを意識できるようになったり、苦手な食べものが食べられるようになったりなど、なにか一つでもできることが増えていたらうれしいですね。			

※ 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。