



日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらき)						エネルギー	たんぱく	配膳図	ひとくモ
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		kcal	g		
10 火	ひじきちりめんごはん	ごめ むぎ でんぷん	ごま	ぎゅうにゅう ひじき しらす	かぼちゃ しそ		657	21.4		あけましておめでとございます！今日から3学期が始まりましたね。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？新しい年を迎えて、それぞれ目標を立てたことでしょうか。今年もみなさんに栄養満点でおいしい給食を食べてもらえるように、給食センター全員で力を合わせて頑張ります！	
	根菜うどん	うどん	あぶら	ふたにく さつまあげ うすあげ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しいたけ 金山ねぎ	794	25.0			
11 水	つぼ漬け和え	さんおんとう	ごまあぶら		にんじん	だいこん もやし				みなさんは、お正月料理を食べましたか？今日の給食のお雑煮や昆布巻き、紅白なますもお正月料理の一つです。お正月料理には、新しい年が良い一年でありますようにとの願いが込められています。例えば、昆布巻きの材料の昆布は「よろこぶ」の意味があるんですよ。他も調べてみましょう。	
	ひのひかりごはん	ごめ		ぎゅうにゅう			589	22.5			
	さつま雑煮	さといも もちこ でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	しいたけ はくさい 小大豆もやし	701			26.4
12 木	米粉パン	こめこ こむぎ		ぎゅうにゅう			643	24.2		今日の給食の「パンネ」はマカロニの種類のことを意味します。「ポロネーズソース」は、玉ねぎやセロリなどの香味野菜を使い、ひき肉やワインを入れて煮込んだ料理です。今日は、大豆ミートというお肉のような大豆も入っているため、栄養満点です！	
	ペンネのポロネーズソース	パンネ		ふたにく だいず	にんじん トマト パセリ	たまねぎ 花ローリー マッシュルーム	827	30.0			
13 金	アーモンドサラダ	アーモンド ごま ドレッシング ノンエッグマヨ		カルパソニー マローファットソース レッドキドニー たまご	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン しいたけ				冬休みあけの1週間が終わりでしたね。寒さに負けない強い体を作るために、しっかり栄養を摂ることが大切です。今日の給食は他人丼です。他人丼の卵は栄養が豊富に含まれているため、すすんで摂りたい食材です。他人丼はごはんにかけて食べてください。来週はリクエストメニューを入れていきます！楽しみにしてくださいね。	
	麦ごはん	ごめ むぎ		ぎゅうにゅう			624	28.5			
16 月	他人丼	さんおんとう でんぷん		ふたにく さつまあげ たまご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 金山ねぎ	766	35.2		今日は、みなさんが好きなカレーライスです。給食のカレーには、隠し味に、ブルーベリーやりんご、チーズが入っていて栄養満点に仕上げています。よく味わって食べてください。	
	五目きんぴら	さんおんとう	あぶら	とりにく	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく れんこん	614	22.1			
17 火	★チキンカレー	カレーウ ジャがいも	あぶら	とりにく	チーズ	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ ブルーン りんご	719	25.5		先日、小学6年生と中学3年生に好きな給食のアンケートをとったところ、ABCスープが温食の人気メニュー1位でした。ABCスープはアルファベットのマカロニが入っている、かわいいスープですよ。みなさんが大人になってから、給食にこんなメニューがあったなと思い出してもらえるとうれしいです。	
	花*花サラダ	さんおんとう	あぶら		ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン	661	26.0			
18 水	ひのひかりごはん	ごめ		ぎゅうにゅう			805	32.1		手作り鮭ふりかけは、学校給食の人気メニューのひとつです。ふわふわの鮭に、ごまのりが入っていて、ほどよい塩味がごはんの食欲をそそります。栄養成分には、カルシウムやミネラルが豊富に含まれていて、成長期のみなさんにとっては欠かせないものです。しっかり食べましょう。	
	★ABCトマスープ	マカロニ ジャがいも		ウイナー	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ えだまめ	602	30.1			
19 木	チキンのチーズ焼き	パンこ さとう	あぶら	とりにく	チーズ	赤ピーマン パセリ				今日の給食はバーガーパンです。小さいお皿のおかずをパンにはさんで食べてください。今日の白身魚の種類は「ホキ」という魚です。ホキは白身魚の中でも食べやすく、クセのない味わいが特徴です。血液をサラサラしてくれるDHAを豊富に含みます。よく噛んで食べましょう。	
	★手作り鮭ふりかけ	さんおんとう	ごまあぶら	とりにく ちくわ	にんじん いんげん	ごぼう だいこん じゃがいも かんかん いんげん	790	38.3			
20 金	ブルーベリーヨーグルト(学配 中のみ)			ヨーグルト		ブルーベリー	646	25.1		今日は、豆乳鍋です。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁のことです。栄養成分はたんぱく質が豊富で、私たちの体をつくるものになってくれます。しっかり食べて午後からも元気に頑張りましょう。来週から学校給食週間が始まります。放送をしっかりと聞いてください。	
	バーガーパン	こむぎ		ぎゅうにゅう			679	31.5			
20 金	かきたま汁	じゃがいも でんぷん はるさめ		ローズハム たまご とうふ	はねぎ こまつな にんじん	えのき	834	37.3		今日は、豆腐鍋です。豆腐は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁のことです。栄養成分はたんぱく質が豊富で、私たちの体をつくるものになってくれます。しっかり食べて午後からも元気に頑張りましょう。来週から学校給食週間が始まります。放送をしっかりと聞いてください。	
	白身魚フライ	こむぎ でんぷん パンこ	あぶら	ほき		キャベツ きゅうり	646	25.1			
20 金	キャベツのマヨ和え		ノンエッグマヨ				798	30.9		今日は、豆乳鍋です。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁のことです。栄養成分はたんぱく質が豊富で、私たちの体をつくるものになってくれます。しっかり食べて午後からも元気に頑張りましょう。来週から学校給食週間が始まります。放送をしっかりと聞いてください。	
	麦ごはん	ごめ むぎ		ぎゅうにゅう			646	25.1			
20 金	豆乳鍋		あぶら	おからパウダー とりにく とうふ とうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい 金山ねぎ	798	30.9		今日は、豆乳鍋です。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁のことです。栄養成分はたんぱく質が豊富で、私たちの体をつくるものになってくれます。しっかり食べて午後からも元気に頑張りましょう。来週から学校給食週間が始まります。放送をしっかりと聞いてください。	
	クイツィオの炒め物	クイツィオ さんおんとう みずあめ	ごまあぶら	ふたにく ちくわ 米みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ					



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(主なたらぎ)			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	小学校	中学校			
23 月	ひのひかりごはん 豚骨のみそ煮 高菜とひじきの炒め物	学	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん たけのこ しんじけ ごぼう こんにゃく	688	28.5		1/23~27は 学校給食週間です。
			くろざとう ざらめ	あぶら	ふたにく あつあげ あかみそ むぎみそ	にんじん	たかな にんじん	828		
24 火	麦ごはん さつま汁 ぶりのねぎ塩焼き かるかん(学配)	校	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 金山ねぎ	708	29.7		この週は郷土料理と地場産物を 取り入れた献立になっています。
			じゃがいも	あぶら	とりにく うすあげ おからパウダー むぎみそ	にんじん	金山ねぎ	830		
25 水	麦ごはん ★奄美の鶏飯 一食きざみのり	給	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん パパイア しいたけ	658	22.3		学校へは「給食週間中」の 特別資料(放送原稿)を 出します。
			さんおんとう		とりにく たまご	にんじん	のり	749		
26 木	あざりとさつまいものシチュー 黒酢のさっぱりサラダ	週	こむぎ こくとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい	611	28.1		いいただきます!
			さつまいも ホワイトルウ		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ あさり	きゅうり コーン	772		
27 金	さつまずもじ 伊〜佐汁 きびなごのかば焼き風	間	こめ さんおんとう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	621	28.4		給食では多くの豆が使われていて、苦手な人も多いと思います。家で 豆を食べる機会は、肉・魚ほどないのではないのでしょうか。給食では家 庭で食べる機会の少ないものや、栄養の面から食べてほしいものを取り 入れるようにしています。
			じゃがいも		とりにく たまご さつまあげ	むぎみそ だいず	だいこん もやし しいたけ 金山ねぎ	744		
30 月	ひのひかりごはん おでん いりにナッツ	給	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	669	31.1		今日で1月が最後です。新年にだてた目標は忘れずに頑張っています か?今日の給食は、ちゃんこ汁です。真だくさんの汁なので、栄養満点 で元気の出るメニューです。もともとは、おすもうさん達が食べていた 「ちゃんこ鍋」が由来の料理です。しっかり食べて明日からの2月も楽 しく頑張りましょう!
			じゃがいも ざらめ		とりにく あつあげ うすらのたまご さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく		
31 火	麦ごはん ちゃんこ汁 さばの味噌煮 ★ブロッコリーのゆかり和え	給	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しめじ えのき はくさい 小大豆もやし こんにゃく	596	29.4		
			さんおんとう		ピーナッツ アーモンド あぶら	だいず	にぼし			

リクエスト給食の集計結果!

	主食	大きなおかず	小さなおかず	デザート
1位	メロワッサン	ABCスープ	からあげ	いちごクレープ
2位	揚げパン	カレーライス	春巻き	フルーツポンチ
3位	奄美の鶏飯	キムチ鍋	ブロッコリーのゆかり和え	タルト
4位	キムタクごはん	なめこ汁、坦々麺、豚汁	コロッケ	チョコクレープ
5位	わかめごはん	すき焼き、カレーうどん	手作りふりかけ	冷凍パイ

伊佐市内の小学6年生と中学3年生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。上位5位までを紹介します。(左表)

各学校、上位はほぼ同じ献立が多いようでした。

希望の献立は入っているでしょうか?

また、他の学年の皆さんは好きな献立がありますか?

3学期の給食に取り入れていきますので、お楽しみに!

リクエスト給食には★印をつけています。

チェックしてみましょう!