



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5年度 4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		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									
木	バターパン	こむぎ	たまご	きゅうりゅう						ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。今年度も安全・安心で栄養満点な給食をお届けできるよう、給食センター職員一同がんばります。みなさんもしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。							
	ポークデミシチュー	新じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく カルパソ マローファットピース レッドキドニー	にんじん	パセリ	新たまねぎ しめじ										
	ひじきのサラダ	さんおんとう	あぶら	ひじき	わかめ	にんじん	きゅうり	コーン			りんご						
金	さつまずもじ	こめ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ	きゅうりゅう			ごぼう	600	26.6		鹿児島県のすしには「酒ずし」と「さつまずもじ」があります。「酒ずし」は海や山の幸をふんだんに使った豪華な料理に対し、「さつまずもじ」は身近でとれる季節の食材をつかって作る庶民のすしとして親しまれてきました。				
	青さのすまし汁									714	31.5						
	鶏肉のかば焼き風	ざらめ	でんぶん	あぶら	とりにく												
月	麦ごはん	こめ	むぎ			きゅうりゅう				615	24.7		今月から新玉ねぎと新じゃがいもがたくさん登場します。今日の肉じゃがも新玉ねぎと新じゃがいもが入っていますので、獲れたてのおいしさを味わってくださいね。新玉ねぎは伊佐産のものを使っています。				
	肉じゃが	さんおんとう 新じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ			にんじん	新たまねぎ こんにゃく グリンピース									
	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	れんこん	749			30.0			
火	麦ごはん	こめ	むぎ			きゅうりゅう				654	22.0		それぞれの季節にはその季節の旬の食材があります。季節に合った食材は栄養も多く、体調をよくしてくれます。新じゃがは春が旬で、皮が薄く、水分量も多いので、ホクホクというよりシャキシャキとした食感を楽しめます。				
	カレーライス	新じゃがいも カレールウ		ぶたにく きんときまめ だいず			にんじん	新たまねぎ しめじ りんご フルーン えだまめ									
	フルーツポンチ	さとう みずあめ						みかん	もも	パイナップル	いちご			ぶどう	794	26.6	
水	ひのひかりごはん	こめ				きゅうりゅう				630	26.7		今日のみそ汁には新玉ねぎが使われています。新玉ねぎとは、温暖な地域で3~4月頃に出荷される早取りのたまねぎの総称です。新玉ねぎは乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて柔らかく、辛みが少ないのが特徴です。				
	新玉ねぎとなめこのみそ汁				あじ ぶり あつあげ だいず	わかめ	にんじん	新たまねぎ なめこ もやし 金山ねぎ									
	いわしの梅煮	さんおんとう	でんぶん		いわし				うめ		726			29.3			
木	ブロッコリーのゆかり和え								ブロッコリー	しそ				今日のミートスパゲティには、大豆がたくさん入っています。大豆ミートと言われ、肉に似た食感や見た目をしています。大豆かひき肉が見分けがつかないと思いますが、栄養がたくさん摂れるのでとてもおすすめな食材です。			
	小さめ米粉パン	こむぎ	こめ			きゅうりゅう				586	24.4						
	ミートスパゲティ	こむぎ	あぶら	ぶたにく だいず			にんじん	新たまねぎ しめじ グリンピース									
金	海藻サラダ				わかめ くさわかめ 白とろろ 赤心わかめ				きゅうり	キャベツ	コーン				回鍋肉は中国料理のひとつで、豚肉と野菜を炒め合わせ、豆板醤や甜面醤・醤油などで味付けしたものです。ピリ辛の味付けでごはんのすすむメニューです。調味料を少し変えるだけで、いろいろな料理の味付けを楽しむことができます。お家に帰ったらどんな調味料があるのか調べてみるのも面白いですね。		
	麦ごはん	こめ	むぎ			きゅうりゅう				637	24.2						
	白身魚とごぼうの団子汁	でんぶん さとう		たら	あじ とうふ			にんじん	たまねぎ	だいこん	ごぼう	もやし	しいたけ			金山ねぎ	
月	回鍋肉		こまあぶら		ぶたにく	だいず				ピーマン	新たまねぎ		キャベツ	806	31.3		今日はひのひかりごはんです。伊佐市はお米の生産量が県内1位です。きれいな水と盆地特有の日中の寒暖差がおいしいお米をつくります。また、伊佐市の農家さんが愛情をこめて育てたお米です。感謝してよく味わって食べましょう。
	ペビーチース(中のみ)									チーズ							
	ひのひかりごはん	こめ				きゅうりゅう					652	25.9					
火	豆乳入りみそ汁	新じゃがいも			あつあげ	とうりゅう				にんじん	新たまねぎ		金山ねぎ	778	30.0		今日はよい歯の日です。よく噛むことによって、食べ物の消化を助けたり、むし歯の予防をしたり、食べすぎを防いだりすることができます。筑前煮は鶏肉、人参、レンコン、ごぼう、こんにゃくなどの具材を油で炒め、砂糖と醤油で甘辛く煮た料理です。
	からあげ	でんぶん	あぶら	こまあぶら	とりにく						キャベツ	きゅうり					
	野菜の浅漬け																
水	麦ごはん	こめ	むぎ			きゅうりゅう				671	27.8		毎月19日は食育の日です。自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。1日3食しっかり食べていますか？食事作りのお手伝いをしていますか？作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？身近なところから「食」について考えてみましょう。				
	筑前煮	さんおんとう 新じゃがいも	あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん	いんげん	ごぼう	こんにゃく	れんこん	しいたけ						
	かつおほろ丼	さんおんとう	あぶら	たまご	かつお	しらすほし	にんじん		コーン	えだまめ					804	32.7	
木	麦ごはん	こめ	むぎ			きゅうりゅう				634	26.8		毎月19日は食育の日です。自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。1日3食しっかり食べていますか？食事作りのお手伝いをしていますか？作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？身近なところから「食」について考えてみましょう。				
	麻婆豆腐	でんぶん	こまあぶら	ぶたにく	だいず	とうふ	あじ	にんじん	きくらげ	金山ねぎ	新たまねぎ			しいたけ			
	豆ちやしのナムル	さんおんとう	こまあぶら					にんじん		きゅうり	豆もやし					765	32.5

※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。



4月 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5年度 4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)	主な食材				食品のグループ (主なはたらき)				エネルギー kcal	たんぱく g/100g	配膳図	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							
20 木	煮込みハンバーグ	小麦	大豆	アブラ	ぶたにく	とりにく	にんじん	新たまねぎ	マッシュルーム	セロリ	ブルー		今日の煮込みハンバーグのソースは、隠し味にブルーが入っています。甘酸っぱい酸味があり、おいしい味付けのソースです。ブルーは食物繊維や鉄分を多く含み、健康にとっても良い果物です。貧血予防にもなるので、積極的に摂りたい食材です。実はカレーの隠し味にも入っているんですよ。			
	真だくさんスープ	新じゃがいも			とりにく		ほうれんそう	えだまめ	コーン	新たまねぎ						
	麦ごはん	小麦											みなさんは春野菜といえは何を思い浮かべますか？春野菜にはキャベツ、アスパラガス、セロリ、たけのこ、そらまめ、新たまねぎなどがあります。給食では、旬の食材を取り入れたメニューになっているので、季節を楽しみながら食べましょう。			
21 金	わかめスープ	小麦			とりにく	とうふ	わかめ	にんじん	ちんげんさい	新たまねぎ	きくらげ					
	春野菜の焼き肉炒め	さんおんとう	あぶら		ぎゅうにく	赤みそ		にんじん	ピーマン	アスパラガス	新たまねぎ	キャベツ	りんご			
	ヨーグルト (学配)						ヨーグルト									
24 月	わかめごはん	小麦														
	山菜うどん	うどん			あぶらあげ	とりにく	ちくわ	にんじん		新たまねぎ	しんだけ	金山ねぎ	わらび	たけのこ	えのき	
	人参ドレッシングサラダ	人参			カボチャ	マロ-	ファットピース	レッドキドニー	ひじき	にんじん	ブロッコリー	きゅうり	コーン	えだまめ		
25 火	ひのひかりごはん	小麦														
	新じゃがのそぼろ煮	新じゃがいも	ざらめ		とりにく	だいず	あつあげ	にんじん	いんげん	新たまねぎ	こんにゃく		今日は新じゃがのそぼろ煮です。新じゃがいもとは収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを言います。一般的なじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させています。新じゃがいもは他のじゃがいもに比べて小ぶりですみずしく、皮が薄いのが特徴です。おいしくいただきます。			
	鮭と小松菜のふりかけ	さけ	かつおぶし		のり	しらすぼし	こまつな									
26 水	麦ごはん	小麦														
	ABCスープ	新じゃがいも	マカロニ	あぶら	ベーコン			にんじん	こまつな	新たまねぎ	キャベツ		ABCスープは給食で特に人気のメニューです。今回はコンソメ味ですが、トマト味もあるので楽しみにしてください。1年間を通して、給食ではいろいろな料理を食べることができます。好きなメニューを探してみてください。			
	アスパラガスとコーンのソテー		あぶら					にんじん	アスパラガス	コーン						
27 木	豆乳パンナコッタ	みずあめ	てんぷん		とうにゅう						いちご					
	縦割りコッパン	小麦														
	ウインナーと野菜のスープ	新じゃがいも			ウインナー	だいず		にんじん	ほうれんそう	ブロッコリー	パセリ	新たまねぎ	キャベツ			
28 金	麦ごはん	小麦														
	豚汁	新じゃがいも			ぶたにく	あぶらあげ		にんじん		新たまねぎ	だいこん	ごぼう	こんにゃく	金山ねぎ		
	あじフライ	こむぎ	ばんこ	あぶら	あじ											
10 月	麦ごはん	小麦														
	チキンカレー	新じゃがいも	こむぎ	あぶら	マカロニ			にんじん		たまねぎ	グリーンピース		今日は給食センター手づくりのルーを使ったチキンカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。			
	フレンチサラダ							ブロッコリー		キャベツ	きゅうり	コーン				

献立表の見かた

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 kcal	たんぱく g/100g	配膳図	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				
10 月	麦ごはん	小麦											
	チキンカレー	新じゃがいも	こむぎ	あぶら	マカロニ			にんじん		たまねぎ	グリーンピース		今日は給食センター手づくりのルーを使ったチキンカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。
	フレンチサラダ							ブロッコリー		キャベツ	きゅうり	コーン	

- 牛乳は毎日つき、6~9月は中学生は増量
- 業者から直接学校に納入されるものには、学配と表示

- 食材を料理別、さらにたべもの動き別(6群)に分けて表示
- また、伊佐産の食材は太字下線で表示

- 小学校基準3・4年生・中学校別に
- 摂取エネルギー量とたんぱく質量を表示

- 献立の趣旨や使われている食材について説明



伊佐市の学校給食センターでは、子どもたちにこの時期に伊佐市でどのような地場産物があるのか食べて知ってもらうために、『地産地消』に積極的に取り組んでいます。農産物の収穫は気候によって左右されやすいため、こんだて表に表示してある食材が入荷できない場合があります。ご了承ください。



学校給食で使われている米は伊佐市で作られたものを100%活用しています。