

10月

こんだて表

No.1

(小・中学校用)



今日は本の中の料理をが給食で登場します。

このイラストがついている料理を自印にしてください。

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**で示してあります。

令和5年度 10月

伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材	食品のグループ (主なはたらき)				小学校 中学校	はいせん 配膳 函	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							
2月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		668	28.3		かねだこ汁とは、鹿児島県の郷土料理のひとつで、さつまいもで作った団子が入った汁です。今日のだんごは給食センターで手作りしました。だんご一つ一つに心を込めて、みんなで作りました。よく噛んで食べてください。		
	かねだこ汁	でんぷん さつまいも		とりにく あぶらあげ	にんじん						
	きびなごの蒲焼き風	ざらめ	あぶら ごま	きびなご		804	34.0				
3月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		612	25.6		牛肉じゃがいも炒めは、絵本「やさいだワッショイ! おいしさどけ絵」に登場する料理です。絵本のイラストを参考に、千切りにしたじゃがいもを牛肉と炒め、さとうやしょうゆで味付けをしました。今日は数回給食献立があります。楽しみにしてください。		
	酒かす汁		ごまあぶら	とりにく とうふ こめぞ あぶらあげ、むぎみそ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい 金山ねぎ					
	牛肉じゃがいも炒め	じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら	ぎゅうにく	にんじん ビーマン		751			31.8	
4月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		627	25.2		SDGsの目標に「つくる責任 つかう責任」があります。みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか? まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ食品ロスが出てしまうのか。食品ロスを減らすために給食やおうちでできることは何か、一緒に考えてみましょう。		
	豚肉の柳川煮	さんおんとう でんぷん		ふたにく とうふ たまご	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ こだいすもやし 金山ねぎ					
	ひじきサラダ	さんおんとう	オリーブオイル アーモンド		ひじき		755			30.6	
5月	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご		693	31.2		みなさんは魚は好きですか? 魚には私たちの成長に欠かせない栄養素がいっぱい含まれています。骨や歯を丈夫にするカルシウム。体の血や肉をつくるたんぱく質。頭の働きに必要な脂質。など豊富に含まれています。また季節によってとれる魚も変わってきます。旬の魚を味わいながら、もっと魚を好きになってもらえたら、とてもうれしいです。		
	秋野菜のクリーム煮	さつまいも ホワイトルウ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム				
	白身魚のオーロラソース	じゃがいも さんおんとう	あぶら エッグアマノソース	ホキ むぎみそ			886			39.0	
6月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		647	24.1		今日は調味料の「トウバンジャン」についてのお話です。トウバンジャンは、皮をむいたそら豆に唐辛子や塩を加え、発酵させて作られる中国の辛いみそです。麻婆豆腐やエビチリなど、中華料理には欠かせない調味料です。今日は「麻婆かぼちゃ」に使われています。		
	麻婆かぼちゃ	さんおんとう でんぷん	ごまあぶら	ふたにく だいず あつあげ あかみそ	にんじん かぼちゃ いら	金山ねぎ たまねぎ しいたけ					
	切干大根のナムル	さんおんとう	ごまあぶら		ごまつな にんじん	きりほしだいこん きゅうり	784			28.7	
10月	秋野菜のカレー(菱ごはん)	こめ じゃがいも むぎ カレールウ	あぶら	ふたにく だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ なす えだまめ りんご プルーン	731	22.5		10月10日は、目の愛護デーです。にんじんには目の疲れを予防する栄養素、ビタミンAやカロテンが豊富に含まれています。またブルーベリーにはアントシアニンといわれる栄養が含まれています。みなさんも今日の目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみてください。
	人参ドレッシングサラダ	さとう おしむぎ もちむぎ けんまい あかみい たかきび	ドレッシング	えんどう ガルパソニー レンズまめ だいず あずき	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ オレンジ レモン					
	ブルーベリーゼリー(学飲)	さとう				ブルーベリー	900	29.1			
11月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		618	28.5		ふりは、古くから日本人の生活に深く根づいている魚で、伝統行事によく使われてきました。ふりは、成長段階に合わせて、いくつもの名を持つことから「出世魚」といわれています。7.0cm以上に成長したものが「ぶり」です。これから冬に向けて旬を迎えます。おいしいいただきます。		
	かきたま汁	でんぷん		あぶらあげ たまご	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき しいたけ					
	ぶりの塩焼き		ごまあぶら	ぶり	こんぶ		753			34.0	
12月	米粉パン	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		657	25.1		今日のオムレツは、絵本「ぐりとぐらとすみれちゃん」に登場する料理です。すみれちゃんと作ったオムレツは、「にんじんの葉っぱ」が入っていましたが、今日の給食では、「ほうれんそうの葉」が入っています。ぐりとぐらのようにみなさんも楽しい給食時間を過ごしてください。	
	野菜のスープ煮			とりにく	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ しめじ だいこん					
	オムレツのミートソースがけ	でんぷん	あぶら	たまご ふたにく だいず	ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ	820	31.1			
13月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		683	23.1		10月13日はさつまいもの日です。鹿児島県はさつまいもの生産量が日本一。さつまいもは暖かい気候と、水はけのよい畑を好み、ミネラルを豊富に含む火山灰土壌が栽培に良いといわれています。そのため、シラス台地が広がる鹿児島県では、乾燥に強いさつまいもの栽培がすすまられてきました。		
	豚肉のすき焼き	ざらめ		ふたにく とうふ	にんじん	たまねぎ はくさい こだいすもやし えのき 金山ねぎ こんにゃく					
	大学芋	さつまいも みずあめ さんおんとう	あぶら ごま				844			27.7	
16月	菱ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		679	23.2		今日は秋が旬の食べ物「さといも」のお話です。さといもは、親いもに子いも孫いもがたくさんつくことから、縁起がよいとされています。また秋に収穫したいもは、冬でもおいしく食べることができたことから、正月料理にもよく使われます。		
	いろいろ芋のそぼろ煮	さいいも じゃがいも さといも さつまいも でんぷん	あぶら	とりにく だいず あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく					
	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ かつおぶし	しらす	ごまつな にんじん	きゃべつ ようなし			803	28.1
17月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		627	25.9		本しゃもは、じつは北海道の太平洋沿岸にしか生息していない日本固有の種で、さけと同じように生まれた川に戻って卵を産む魚です。今は漁獲量が激減し、「しゃも」として主に流通しているのは、ほとんどが輸入されたカラフトしゃもです。どちらたんばく質やカルシウムが豊富で、頭からまるごと食べられるのでカルシウムを多く摂取できます。		
	寄せ鍋	でんぷん さとう ばんこ		とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく はくさい 金山ねぎ たまねぎ					
	しゃもフライ(小2匹、中3匹)	ばんこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも		774			32.2	
	ブロッコリーのごま和え	さんおんとう	ごま ごまあぶら		ブロッコリー						

10月 こんだて表 No.2

(小・中学校用)

今月は本の中の料理をが給食で登場します。
このイラストがついている料理を自印にしてください。

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、**太地下蔵**で示してあります。

令和5年度 10月
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		配膳図	一口メモ	
		主な食材	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				
18 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			616	29.5		米から造られる調味料には、米酢、清酒、みりん、米みそなどがあります。いずれもその製造には米こうじというものが欠かせません。このこうじが様々な働きをして、食品を人間にとって良いものに變化させてくれます。白濁食べている食材や調味料がどのようにしてできているか、調べてみてみるとおもしろいですよ。	
	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん こぼろ しんじき こんにやく 金山ねぎ					
	焼肉炒め	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	にんじん ビーマン	たまねぎ きゃべつ りんご	810	38.4			
19 木	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう		661	37.4		毎月19日は食育の日です。「いただきます ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？「いただきます」は私たちが生きていくための命をくれた、動物や植物などへの感謝の気持ちを表しています。「ごちそうさま」の「ごちそう」は、食事を作ってくれる人が走り回って食べ物を集めてくれ、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちが込められています。	
	白花菜のポタージュ	さつまいも		とりにく しろはなまめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ					
	あじのピザ焼き	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく たまご	にんじん	たまねぎ	769	42.9			
20 金	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			683	23.0		今日の牛肉コロッケは、絵本「おぼけのアッチとコロッケとうさん」、にんじんきんぴらは、「やさいだワッショイ！おしさとどけ隊」に登場する献立です。じゃがいもや牛肉、玉ねぎなどいろいろな食材が使われています。コロッケには、牛肉コロッケの他にもかぼちゃや、クリームコロッケなどいろいろな種類があります。みなさんはなにコロッケが好きですか？	
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あさり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ 金山ねぎ					
	牛肉コロッケ	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく たまご	にんじん	たまねぎ	794	26.2			
23 月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			624	23.4		住んでいる地域で生産された米、野菜、魚などを、その地域の人 が買って食べることを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。このため、安心・安全、新鮮でおいしい食材を食べることができます。	
	伊佐のめくみ汁	さといも		あつあげ むぎみそ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす えのき 金山ねぎ					
	さんまのみぞれ煮	さんま		だいこん			772	28.6			
24 火	ブロッコリーのゆかり和え	さんおんとう	ごまあぶら							今日の絵本献立は「どきどきオムライス」よりオムライス。「パンダのボンボン 夜空のスター・チャウダー」より夜空のスター・チャウダーです。オムライスは、チキンライスの上にたまごをのせて食べてくださいね。	
	うまかってん(中のみ)	こむぎこ さとう		だいす	いわし こんぶ						
	オムライス(チキンライス)	こむぎこ さとう	あぶら	とりにく たまご	にんじん	たまねぎ	642	26.5			
25 水	夜空のスター・チャウダー	さんおんとう	あぶら	とりにく たまご	にんじん	たまねぎ しめじ				おでんのおいしさは、だしとだいこんやこんにやく、あげなどそれぞれの食材のおいしさが集まってできています。寒い時期にコトコトと煮て作るおでんは、心も体もあたたかくなりますね。給食センターでは大きな釜を使い、食材ひとつひとつに味がしっかりと染み込むように、じっくり時間をかけて作っています。	
	花花サラダ	さんおんとう	あぶら	ベーコン	あさり ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ				
	マヨネーズ	さんおんとう	あぶら	まぐろ	パセリ	たまねぎ コーン	769	31.5			
26 木	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			630	25.7		ツナはマグロからできており、サラダやサンドイッチ、おにぎりなどいろいろな料理に使われています。また缶詰になっているものが多く、長く保存できるため便利です。今日は手作りツナサンドです。食パンにツナソテーとマヨネーズをはさんで食べてください。せっけんを使ってしっかりと手を洗い、きれいな手でおいしいサンドイッチをつくりましょう。	
	おでん	さといも ざらめ はんこ		とりにく あつあげ さつまいも	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく たまねぎ				
	鉄火みそ	くらざとう		ぶたにく だいす あかみそ	にら	ごぼろ	765	30.7			
27 金	セルフツナサンド(食パン2枚)	こむぎこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう			605	31.1		フルーツにはビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。またフルクトースといわれる、糖質を含むことから野菜よりも甘みがあります。今日のフルーツポンチには、パイナップル、もも、みかん、ぶどうゼリーが入っています。好きなものだけ食べるのではなく、いろいろな種類のフルーツを食べてくださいね。	
	カレーピーズ	さつまいも でんぷん	あぶら	とりにく ウィンナー じゃがいも	にんじん	しめじ たまねぎ					
	ツナソテー	さんおんとう	あぶら	まぐろ	パセリ	たまねぎ コーン	794	38.7			
30 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			603	21.9		今日の絵本献立は、「パンダのボンボン 夜空のスター・チャウダー」に登場するドラゴンぎょうざです。パンダのボンボンは食べることも作ることも大好きな、おいしいんぼろのこックさんです。みなさんにも絵本に登場するボンボンたちのように、食事の時間が楽しく、食べることが大好きと思ってもらえたらうれしいです。	
	中華スープ	こめこ		ぶたにく あつあげ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき					
	ドラゴンぎょうざ(小2 中3)	こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	にら	きゃべつ たまねぎ	754	26.9			
31 火	三色ピラフ	こめ むぎ	オリーブオイル	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	721	31.7		今日はハロウィーンです。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなどで盛大に祝われてきました。日本でも最近では秋のイベントとして、行われるようになってきましたね。かぼちゃがハロウィーンのシンボルとなったのは、かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オ・ランタン」というお花の顔をした提灯を作ることからといわれています。
	ミネストローネ	じゃがいも 小むぎこ		とりにく だいす	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ					
	あじのアイオリ焼き	さんおんとう	ごまあぶら	まぐろ	パセリ	たまねぎ	862	37.8			
	ハロウィン米粉の cupcakes	こめこ さとう	あぶら	とうにゅう だいす	かぼちゃ						

※ 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。