

# 9月

# 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**で示してあります。



令和5年度 9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		はいげん 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	小学校	中学校						
1 金	他人丼 (麦ごはん) 切干大根のマヨネーズサラダ	こめ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しんじけ 金山ねぎ	642	236		新学期が始まりました。夏休みでついつい夜更かしをしてしまった人は、早速早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。今日の給食は他人丼と切干大根のマヨネーズサラダです。温食をご飯にかけて食べてください。
		さんおんとう	でんぷん むぎ	エックアアマヨネーズ		ひじき		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり コーン	797		
4 月	キムタクごはん 中華スープ きびなごのサクサク揚げ	こめ	むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさい だいこん えだまめ	680	272		キムタクごはんは、キムチとたくあんが入っているので、その名前がきました。キムチの辛みとたくあんのコリコリとした食感でお箸が進む料理です。リクエスト給食でも人気があります。きびなごのサクサク揚げと一緒に美味しく食べてください。
		さんおんとう	でんぷん	あぶら	ベーコン			にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン	855		
5 火	麦ごはん 伊佐産大豆のみそ汁 鶏肉のカレー焼き きりかめ炒め物	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			628	290		大豆は畑でとれるのに、お肉に負けないくらい栄養が詰まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。私たちの住んでいる伊佐市は、大豆の生産がおこなわれています。伊佐で育てられた大豆を味わって食べてください。
		さんおんとう	じゃがいも	だいたす ねぎみそ あぶらあげ	とりにく			にんじん	だいこん しんじけ たまねぎ 金山ねぎ	774		
6 水	ひのひかりごはん もずく入りかきたま汁 たまねぎと豚肉のみそ炒め	こめ				ぎゅうにゅう			625	235		新学期は食欲が落ちてご飯の残量が増えがちです。ごはんには、体や脳を動かすエネルギー源が含まれていますので、しっかり食べて午後元気な過ごしましょう。
		さんおんとう	でんぷん	あぶら	たまご とうふ	もずく		にんじん こまつな	たまねぎ えのき	779		
7 木	バターパン かぼちゃのグラタン トッピングパン粉 海藻サラダ みかんジュース (中学生)	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ	642	30.1		パン粉は温食にかけて配食してください。今日はかぼちゃを使ったグラタンです。みなさんにおいしい給食が届けられるよう給食センターでは夏休みに調理の研修をおこないました。調理員さんにおいしい作るために話し合いをして、いろいろな工夫をしてくださり出来上がったのが、今日のグラタンです。グラタンの上に、パン粉をかけて食べてください。
		こむぎこ	あぶら	とりにく 白大豆	きゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ フロッキー		たまねぎ	きゅうり キャベツ コーン	907		
8 金	華美的鶏飯 (麦ごはん) かね 1食ささみのり	こめ	むぎ さんおんとう		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はねぎ しんじけ パパイア だいこん	607	21.9		華美大塚の郷土料理「華美的鶏飯」は学校給食でも人気メニューのひとつです。地元産の鶏が鳥にきた薩摩の役人に、当時は貴重だった鶏をふるまった料理だとされています。あまり噛まずにかきこむ人も多くいるので、噛むことを意識して食べてください。
		さんおんとう	さつまいも ころも	あぶら		のり		にんじん かぼちゃ	ごぼう	744		
11 月	ひのひかりごはん 高野豆腐の筑前煮 手作り鮭ふりかけ	こめ				ぎゅうにゅう			611	28.5		高野豆腐は豆腐を凍らせた後、乾燥させて作ります。体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。煮物にすると、味が高野豆腐の中に染みこんでおいしく食べられます。
		さんおんとう	じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふとうふ	しらす のり		にんじん さやいんげん しんじけ だいこん こんにゃく だけのご		759		
12 火	秋の味覚カレー (麦ごはん) フルーツ杏仁	こめ	むぎ カレール	あぶら	ぶたにく きんぴら だいご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ なす えだまめ りんご		693	23.4		今日のカレーライスは、かぼちゃやしめじ、なすなどの秋にうれしい食材が使われています。カレーは、いろいろな食材を使って楽しめる料理です。秋を感じながら、よく噛んで食べてください。
		さんおんとう	みずあめ さとう			れんにゅう		にんじん かぼちゃ こまつな	なす キャベツ えのき 金山ねぎ レモン	894		
13 水	なつほのかごはん なすのみそ汁 あじの金山ねぎボン焼き	こめ			とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		なす キャベツ えのき	617	25.7		みなさんは、減塩という言葉を知っていますか。減塩とは、塩分(塩の量)を減らすことをいいます。減塩に取り組むと、高血圧をはじめとする様々な病気の予防につながります。今日の給食も、だしをしっかりとって食材のうま味を活かした調理の工夫により、塩分を抑えた食事を作ることができています。
		さんおんとう	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	むぎみそ	あじ		にんじん かぼちゃ こまつな	なす キャベツ えのき 金山ねぎ レモン	749		
14 木	ミルクパン あさり入りトマトのABCスープ 砂肝のポテトカレー揚げ	こむぎこ さとう	マーガリン		たまご	ぎゅうにゅう			612	27.2		みなさんは「あさり」は好きですか。舌手という声がかかってくるそうです。しかし、あさりには血液をつくるために必要な鉄が含まれています。足りなくなると、疲れやすい、顔色が悪い、ふらふらするなどの症状がみられるようになります。スポーツをすると汗と一緒に鉄分などのミネラルも失われがちです。そこで、鉄分を多く含む食べ物もしっかり食べることが大切です。
		さんおんとう	じゃがいも	あぶら	レッドキドニー カルパソニー マローファットピース	あさり		ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ コーン	758		
15 金	もずく丼 (麦ごはん) さつまい	こめ	さんおんとう	あぶら	だいたす ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	607	24.0		さつまいは、鶏肉の入った興沢山のみそ汁で鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では江戸時代から、さつまいが栽培を奨励していた記録があります。その鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが、この料理の始まりだといわれています。鶏肉のうま味がみそ汁に染み出しておいしく食べられます。
		さんおんとう	じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ ねぎみそ			にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 小大豆もち 金山ねぎ	824		

# 9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 9月号  
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 (主なたらぎ)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	はいげん 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	小学校	中学校				
19 火	<b>麦ごはん</b> (牛乳は毎日つきます) <b>豚肉のうま煮</b> <b>高菜とひじきの炒め物</b>	<b>こめ</b> むぎ		ぎゅうにゅう			617	25.8		毎月19日は食育の日です。成長期の体には、栄養と適度な運動が必要不可欠です。どちらも満たすことで、丈夫な体をつくることができます。サプリメントなどの特別な栄養に頼るのではなく、主食・主菜・副菜・汁物・果物がそろった食事を心がけることが大切です。
		じゃがいも ざらめ さんおんとう	あぶら こまあぶら	ふたにく あつあげ あぶらあげ	さやいんげん にんじん たまねぎ <b>しいたけ</b> こんにやく たけのこ たかな にんじん		792	31.9		
20 水	<b>麦ごはん</b> <b>さつまいも入り豚汁</b> <b>カツオ入りカツ</b> <b>野菜の塩昆布和え</b>	<b>こめ</b> むぎ		ぎゅうにゅう			688	26.1		「地産地消」とは地元でとれたものを地元で使うことをいいます。地元で食べると、食材が新鮮でおいしいこと、遠いところから運ばなくてもいいので環境に優しいということなどいいところがあります。鹿児島県はさつまいもの生産量が全国で一番です。地元でとれたおいしいさつまいもを味わって食べてくださいな。
		さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	ふたにく あぶらあげ むぎみそ かつお	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		855	30.7		
21 木	<b>コッペパン</b> <b>ポークビーンズ</b> <b>ごまドレサラダ</b> <b>みかんジュース (小学生)</b>	こむぎこ さとう	マーガリン				649	26.2		ポークビーンズは、豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。豚肉と豆が入っていることから、体をつくる働きのある「たんぱく質」とをとることのできる料理です。豆が苦手な人もいるかもしれませんが、まずは一口挑戦してみてください。
		じゃがいも でんぷん さとう でんぷん	あぶら こま あぶら	だいたい レッドキドニー ガルバンゾー ふたにく マローファットピース	にんじん トマト さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし きゅうり コーン しいたけエキス みかん		791		
22 金	<b>麦ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>おしんこナムル</b> <b>ペーパーチーズ (中学生)</b>	<b>こめ</b> むぎ		ぎゅうにゅう			619	24.7		今日のサラダは、大根ときゅうりと一緒に大根の漬物を混ぜた「おしんこナムル」です。漬物の食感がよく、味もしっかりついているので食欲の落ちがちな夏におすすめの料理です。よく噛んで食べましょう。
		でんぷん さんおんとう	あぶら こまあぶら こま こまあぶら	ふたにく だいたい どうふ 赤みそ	にら にんじん 金山ねぎ たまねぎ <b>しいたけ</b> だいこん きゅうり		840	34.0		
25 月	<b>豚キムチ丼 (ひのひかりごはん)</b> <b>わかめスープ</b>	<b>こめ</b> ざらめ	こまあぶら	ぎゅうにゅう			610	24.2		豚キムチ丼は、給食で人気のある料理の一つです。豚のもも肉・バラ肉と複数部位をつかうことで、うま味が増しておいしく食べることができます。主食であるご飯は、午後からの活動のエネルギーとなってくれます。主食のご飯が少なすぎる人はいませんか。自分の体に必要な量を考え食べてもらえるようにしましょう。
		こまあぶら こまあぶら	どうふ ベーコン わかめ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ えのき		757	29.5			
26 火	<b>セルフおにぎり (なつほのかごはん)</b> <b>豚じゃが</b> <b>手巻きり</b>	<b>こめ</b> さんおんとう	あぶら	ぎゅうにゅう			649	27.1		今日はセルフおにぎりです。伊佐で生産された「なつほのかごはん」と、お肉と野菜をみそで味付けた具を手巻きりのにのせて、自分でおにぎりを作って食べてください。三角や丸、どんな形のおにぎりにしたいですか。石けんでしっかり手を洗い、キレイな手で作りましょう。
		じゃがいも さんおんとう	あぶら	ふたにく だいたい あぶらあげ	にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ		817	33.5		
27 水	<b>くりごはん</b> <b>煮込み地鶏うどん</b> <b>野菜のナッツ和え</b>	<b>こめ</b> むぎ	くり	ぎゅうにゅう			670	23.6		栗は秋を代表する食べ物で、9月～10月頃に旬を迎えます。水と一緒につけておくと、皮がやわらかく剥きやすくなります。焼き栗にするときには、破裂を防ぐために切り込みを入れて焼きましょう。栗はビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。今日は炊きあがったご飯に、蒸したくりを混ぜ込んでいます。栗の味覚を味わって食べてください。
		こむぎこ さとう	マーガリン ビーナッツ	どにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ <b>しいたけ</b> <b>金山ねぎ</b> コーン		845		
28 木	<b>縦割りのコッペパン</b> <b>ウインナーと野菜のスープ</b> <b>キーマカレー</b>	こむぎこ さとう	マーガリン				619	24.7		キーマカレーはインド発祥の料理です。キーマという言葉には「細かきもの」という意味があります。ひき肉と野菜はみじん切りにして使用しています。今回は大豆のミンチも使用しています。パンにはさんで食べましょう。
		じゃがいも カレールウ	あぶら	ウインナー ふたにく レッドキドニー ガルバンゾー マローファットピース	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ しめじ だいこん コーン たまねぎ えだまめ		817		
29 金	<b>麦ごはん</b> <b>魚のつみれとなめこのみそ汁</b> <b>ぶりのガーリックマヨ焼き</b> <b>お月見ゼリー (学配)</b>	<b>こめ</b> むぎ		ぎゅうにゅう			743	29.0		今日は十五夜です。十五夜は一年で一番美しい満月がみられるといわれています。お米が実った稲穂に負立たてたスキを飾ったり、お団子や芋、梨やぶどうなどの秋の果物をお供えて、収穫に感謝します。今日の夜は、月を見上げて自然の恵みに感謝したり、自然の美しさを感じてみるのもいいかもしれません。
		さとう		いわし たら ちきみ あひねぞ あぶらあげ ぶり	わかめ こなチーズ パセリ	にんじん ほうれんそう たまねぎ なめこ もやし <b>金山ねぎ</b>		886		

秋の年中行事 **月見**

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見のときには、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

旬ライス郷井手口さんが「なつほのか」を無償提供してくださいました

「採れたてのおいしい新米をいち早く伊佐の子どもたちに食べてほしい」という思いから、旬ライス郷井手口さんが「なつほのか」340kgを無償で提供してくださいました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。

13日の「なつほのかごはん」、26日の「セルフおにぎり」として給食で提供されます。感謝していただきます。