

12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、太字下線で示してあります♪



令和5年度 12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)	主な食材					食品のグループ (主なはたらき)		エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	副食 器	ひくろ 一口メモ
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ ちようし 体の調子をととのえる		小学校					
1 金	ひのひかりごはん	こめ							617	24.0		「雪鍋」は、みぞれ鍋とも呼ばれます。大根おろしを使った鍋料理です。大根おろしに火が通って半透明になった見た目が、みぞれのように見えることからその名がついたといわれています。今日は、鍋ではなく汁物のように仕上げました。体が温まる料理です。	
	雪鍋汁	パンこ ごむぎこ でんぷん	あぶら	ふたにく	いわし	おおば うめ	にんじん はくさい だいこん ししいだけ しめじ きんざんねぎ		753	29.1			
	いわしの梅肉大葉フライ 小松菜の炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン			こまつな にんじん						
4 月	伊佐の皿うどん	こむぎこ でんぷん	ごまあぶら	ふたにく うすらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい すいでんごぼう ししいだけ たまねぎ きんざんねぎ		664	25.8		皿うどんは長崎県で生まれたと言われていて、パリパリの麺に、野菜や肉などがたくさん入った、とろっとしたあんをかけていただきます。パリパリとした麺の食感を楽しんで食べてください。	
	肉まん (小学生)	こむぎこ さとう	あぶら	ふたにく			たけのこ ねぎ ししいだけ						
	カレーまん (中学生)	こむぎこ さとう カレールウ パンこ			ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ パナナ		731			29.0
	ピリ辛きゅうり	さんおんとう	ごまあぶら				きゅうり						
5 火	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				662	34.9		今日のソースは人参をすりおろしてマヨネーズと混ぜたソースです。もみじ色のソースなので、もみじ焼きです。鮭は川で生まれ、大人になるまで海で暮らし、卵を産むために生まれた川にもどる習性があります。もともと白身の魚ですが、エサを食べるうちにエサの色が体にたまっていき、キレイなオレンジ色の体になります。たんぱく質が豊富で健康な体づくりに役立ちます。しっかり食べましょう。	
	きつこん汁			とりにく あつあげ むぎみそ		にんじん	こんにやく だいこん しめじ すいでんごぼう きんざんねぎ						
	鮭のもみじ焼き	さんおんとう	ノンエッグマヨネーズ	さけ			にんじん		776	40.8			
	大根葉の炒め物	さんおんとう	あぶら	かつおぶし	シラスキシ	だいこん葉 にんじん							
6 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				612	27.3		チャプチェは韓国の料理です。肉や野菜、きのこを細切りにして、春雨と一緒に炒めて甘辛く味付けします。今日は、牛肉や人参、ピーマン、菊を使って作りました。仕上げにごまを加えて、かおりをつけています。春雨の食感を楽しみながら食べてくださいね。	
	サンラータン	でんぷん	ごまあぶら	ふたにく とうふ たまご		にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ						
	チャプチェ	はるさめ さんおんとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ		754	33.7			
7 木	セルフピザサンド (復パン2枚)	こむぎこ さとう	マーガリン		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう				607	35.6		今日は、セルフピザサンドです。食パンにピザサンドの具とスライスチーズを挟んで、サンドイッチを作ってください。サンドイッチを作るときには、食中毒を予防するためにもキレイな手でなければいけません。石けんでの手洗いを忘れずに行いましょう。	
	カレービーンズ	じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ワインナー		にんじん	しめじ たまねぎ						
	セルフピザサンドの具		あぶら	まぐろ			パセリ	たまねぎ コーン		750			43.6
	スライスチーズ				チーズ								
8 金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				639	23.6		今日は、すき焼きです。江戸時代に農具で使う「すき」の上で、肉や魚を焼いて食べたことが、すき焼きの始まりと言われていて、その後、牛肉を使うすき焼きが広まりました。今日は、豚肉を使って仕上げています。いろいろな材料が一つの鍋に入ったすき焼きは栄養たっぷりです。	
	すき焼き	ざらめ		ふたにく やきとうふ		にんじん	たまねぎ くだいずもやし はくさい えのき きんざんねぎ こんにやく つぼづけ (だいこん) だいこん きゅうり						
	おしんこナムル	さんおんとう	ごまあぶら						741	28.0			
	プリン	さとう みずあめ		とうにゅう									
11 月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				679	29.3		ひじきは海で採れる食べ物です。カルシウムや鉄分、ミネラルが豊富に含まれています。油を使って調理すると、体の中で栄養が吸収されやすくなる特徴があります。今日はごま油で炒めてみました。しっかり食べましょう。	
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あつあげ とうにゅう むぎみそ		にんじん	たまねぎ きんざんねぎ						
	さばのアイオリ焼き	さんおんとう	ノンエッグマヨネーズ	さば			パセリ		798	33.8			
	高菜とひじきの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ	シラスキシ ひじき	たかな にんじん							
12 火	あんかけチャーハン (チャーハン)	こめ むぎ	ごまあぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きんざんねぎ		669	19.0		「あんかけチャーハン」は、ベーコンや金山ねぎ、卵で作ったシンプルなチャーハンに、野菜たっぷりの中華あんをかけて食べる料理です。あんがとろっとしていて、しょうがやんにんにくも入っているので、体を温めてくれます。よく噛んで食べましょう。	
	チャーハンのあん	でんぷん さとう	ごまあぶら	たら ほき		こまつな	えのき かぶ はくさい						
	春巻き	はるさめ でんぷん	あぶら	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいだけ		764	21.6			
	ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー	レソ						
13 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				629	30.3		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。	
	水炊き	ざらめ	あぶら	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しめじ ししいだけ こんにやく はくさい レモン						
	金山ねぎみそ		ごま あぶら	ふたにく だいず ちやうけみそ あかみそ		にんじん	きんざんねぎ		754	36.1			

12月

こんだて表



№.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 12月
 伊佐市立学校給食センター

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		配膳図	ひとくち一口メモ		
		エネルギーになる		たば	からだ	からだ	小学校	中学校				
木	黒糖パン	こむぎこ くろざとう	マーガリン		だっしんあんこ	きゅうにゅう			646	29.4		椋島小みかんは、5cmほどの大きさで1個は50g程度の世界一小さいといわれているみかんです。椋島の大地で力強く育った小みかんは、小さくても色鮮やかで、甘みがあります。今が旬の鹿児島の菓物を味わって食べてください。
	真穴山スープ	じゃがいも		とりこ		ほうれんそう	えだまめ コーン たまねぎ					
	煮込みハンバーグ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	とりこ ぶたにく			えだまめ マッシュルーム セロリ フルーン	さくらしまこみかん	774	35.3		
金	カレーライス (菱ごはん)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	チーズ	ぎゅうにゅう	えだまめ りんご フルーン		720	23.0		果物には、ビタミンCとよばれる栄養がたくさん含まれています。ビタミンCは病気を予防してくれるほたらきがありますので、病気の流行しやすい冬場には積極的にとりだ栄養でもあります。今日のフルーツポンチをしっかり食べて、病気に負けず元気に過ごせるようにしましょう。
	フルーツポンチ	さとう					パイン もも みかん いちご					
	中学校のみチーズ				チーズ				903	28.1		
月	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう			607	24.6		大根がたくさん収穫されるこの時期には、切干大根づくりがよく行われます。大根は干すことによって、様々な栄養成分が増すとともうま味も凝縮されます。また、噛みごたえがありますので歯の健康にも役立ちます。
	麻婆豆腐	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ 赤みそ			えだまめ	たまねぎ しじみ				
	切干大根のナムル	さんおんとう	ごま ごまあぶら					だいこん きゅうり	726	29.9		
火	チキンドリア (チキンライス)	こめ ホワイトル でんぷん	オリーブ油	とりこ	チーズ 生クリーム	ぎゅうにゅう			624	33.0		今日のチキンドリアは、ごはんの上に温食のホワイトソースをかけて食べてください。ドリアは日本で考え出された創作料理です。グラタンと似ていますが、ご飯が入っていたらドリアです。生クリームとチーズをたっぷり入れてコクをだしています。よく噛んで食べましょう。
	あじの香草焼き			あじ					749	39.3		
水	菱ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			640	25.5		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。
	キムチ鍋	さんおんとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきとうふ			えだまめ	たまねぎ こんjac				
	菱わかめの中華炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン たまご	くわかめ	こまつな			784	30.1		
木	カレーピラフ	こめ むぎ	あぶら	まくろ	ぎゅうにゅう				701	28.7		今日は「クリスマス献立」です。クリスマス料理といえば、日本では鶏肉を食べる人が多いですが、アメリカでは七面鳥を食べます。また、フィンランドでは豚肉のオープン焼きやサーモンを食べるそうです。国によって、食文化が様々でおもしろいですね。
	ABCスープ	マカロニ	じゃがいも	ワインナー								
	フライドチキン、フレンチサラダ	こむぎこ でんぷん	あぶら	とりこ					791	31.3		
クリスマスケーキ (セレクト) 学配	セレクトケーキ	※セレクトケーキには、乳・卵が含まれます。										
金	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう			648	26.9		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罹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。
	魚そうめん汁			うおそうめん			えだまめ しじみ	えのき				
	鮭のちゃんちゃん焼き	さんおんとう	バター	さけ こめみそ				たまねぎ キャベツ しめじ				
手作りふくれ菓子	こむぎこ くらざとう											



12/21 (木) はクリスマスの献立です
 クリスマスはキリスト教における生誕祭です。欧米では、七面鳥の丸焼きを食べるそうです。七面鳥はクリスマスだけでなく、感謝祭や結婚式などでも用いられる「縁起物」として欠かせない食べ物です。

世界のクリスマス菓子
 クリスマスに、食べるお菓子は国によってちがいます。それぞれの菓子を調べてみるとおもしろいですよ。

① プッシュ・ド・ノエル ② シュトーレン ③ ミンスパイ

冬至ってなに？
 冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べるとかぜを予防するといわれています。

