

1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 1月 伊佐市立学校給食センター

Table with columns for Date, Main Ingredients, Food Groups, Energy, Protein, and Dish Name. It lists daily school lunch menus from January 9th to 19th, including items like rice, miso soup, and various side dishes.

1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 1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L/100g | 配膳図 | ひとくちメモ | |
|---------|---|--------|------------------------|----------|--------------------------------------|--------------------|-----------------------|-------------|----------|--------|--|
| | | | エネルギーになる | からだをつくる | からだの調子をととのえる | 小学校 中学校 | | | | | |
| 22 月 | ★電美の鶏飯 (麦ごはん) がね 食きざみのり ★スイートポテト | 学 校 | こめ むぎ さんおんとう | とりにく たまご | ぎゅうにゅう | はねぎ にんじん | しいたけ パパイア だいこん | 700 | 22.5 | | <p>1/22~26は 学校給食週間です。</p> <p>この週は郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。</p> <p>学校へは特別資料(放送原稿)を出します。</p> |
| | | | さつまいも こむぎこ | あぶら | のり | にんじん かぼちゃ | ごぼう | 798 | 27.0 | | |
| 23 火 | ひのひかりごはん かねだこ汁 ぶりのんにくみそ焼き | 給 食 | こめ | | ぎゅうにゅう | | | 652 | 28.2 | | |
| | | | さつまいも とうもろこし さんおんとう | ごま | ぶり むぎみそ | にんじん | ごぼう ほうさい ししいたけ さんざんねぎ | 777 | 32.7 | | |
| 24 水 | ひのひかりごはん 桜島大根と豚骨のみそ煮 つぼ漬け和え くろしおぶりかけ | 週 間 | こめ | | ぎゅうにゅう | | | 675 | 25.0 | | |
| | | | さといも くらぶとう さんおんとう | あぶら | ふたにく ぶたなんこつ あつあげ あかみそ むぎみそ | にんじん いんげん | さくらしまだいこん ごぼう こんにゃく | 786 | 30.1 | | |
| 25 木 | ミルク煮パン さつま芋シチュー 野菜のソテー | 給 食 | こむぎこ さとう | マーガリン | たまご | ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう | | 668 | 26.9 | | |
| | | | さつまいも ポテトソテー | オリーブオイル | ワインナー | 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 | | |
| 26 金 | さつま黒米ごはん 県産黒豚汁 きびなごの黒酢南蛮 鹿児島県産みかん | 週 間 | こめ くらこめ げんまい | | ぎゅうにゅう | | | 649 | 27.5 | | |
| | | | さといも | あぶら | ふたにく あつあげ むぎみそ れんこんわかめ | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃく さいたまねぎ | 801 | 34.0 | | |
| 29 月 | 麦ごはん 根菜の具だくさん汁 猪肉炒め ミルクケーキ | 学 校 | こめ むぎ | じやがいも | あぶら ごまあぶら | とうふ あつあげ | | 649 | 30.0 | | |
| | | | さんおんとう | あぶら | ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ | にんじん ビーマン | たまねぎ さやべつ りんご | 790 | 36.0 | | |
| 30 火 | みそおでん 大学芋 | 給 食 | こめ むぎ | | ぎゅうにゅう | | | 718 | 22.6 | | |
| | | | さといも ざらめ | | とりにく あつあげ うすらたまご くるわ あかみそ むぎみそ | にんじん いんげん | だいこん ししいたけ こんにゃく | 840 | 30.0 | | |
| 31 水 | 麦ごはん 麻婆かぼちゃ 豆もやしの中巻和え | 学 校 | こめ むぎ | | ぎゅうにゅう | | | 652 | 24.8 | | |
| | | | さんおんとう | 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 | さんざんねぎ たまねぎ ししいたけ | 801 | 30.2 | | |

リクエスト給食の集計結果!

| 順位 | 主食 | 副食 | 小食 | デザート |
|----|---------|-----------|--------------|--------------|
| 1位 | 電美の鶏飯 | カレーライス | からあげ | タルト |
| 2位 | メロワッサン | キムチ鍋 | はるまき | チョコクレープ |
| 3位 | 揚げパン | すき焼き鍋 | コロック | スイートポテト |
| 4位 | キムタクごはん | ミートスパゲッティ | とりにく 鶏肉の照り焼き | フルーツポンチ |
| 5位 | 豚キムチ丼 | カレーうどん | しゅうまい ハンバーグ | ぎょうざ いちごクレープ |

※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。

小学校6年生と中学校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位までを紹介いたします。(左表)
希望の献立は入っているでしょうか?
また、他の学年のみなさんは好きな献立がありましたか?
3学期の給食に取り入れていきますので、楽しみにしてください。
リクエスト給食は★印を付けています。チェックしてみましょう!

