



# 2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**で表示してあります。



令和5年度 2月 伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なたらぎ)					エネルギー		配膳図	一口メモ					
		エネルギーになる	たんぱく質をつくる	たんぱく質をつくる	たんぱく質をつくる	たんぱく質をつくる	小学校	中学校							
1 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			714	27.5		今日の温食は「パンネのポロネーズソース」です。イタリア料理の一つで、たっぷりのひき肉と野菜を赤ワインで煮込んで作っています。パンネとは、パスタを斜めに切った形がパンに似ていることから呼ばれるようになりました。				
	パンネのポロネーズソース	こむぎこ		ふたにく だいす	だっしゆんにゅう	<b>にんじん</b> トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム	849	32.2						
2 金	こぼろのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	さんおんとう				こぼろ きゅうり コーン				今日は節分です。節分とは季節の変わり目を意味し、春の訪れを表す「立春」の前日にする行事です。「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆をまいて、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けを行います。また、いわしの頭を柵の枝に刺して玄関に飾ると厄除けできるといふ伝説があります。それにちなんで今日の給食は福豆といわしです。皆さんにたくさんのお幸せがありますね。				
	麦ごはん	こめ むぎ		むぎみそ だいす	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b>	はくさい だいこん えのき	682	28.9						
5 月	厚揚げと白菜のみそ汁	じゃがいも		むぎみそ だいす			はくさい だいこん えのき				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違うところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。今日は豚キムチです。ご飯にかけて食べてください。				
	いわしの生姜煮	さとう	でんぷん	いわし			たまねぎ きくらげ	795	30.4						
6 火	大根葉の炒め物	さんおんとう	あぶら	かつおぶし	しらすほし	だいこんは <b>にんじん</b>					今日はひのひかりごはんです。つやつやもちもちした美味しい伊佐米はブランド米として取り扱われています。JA北さつまさんが、精米したての美味しいお米を納品していただきます。生産者の皆さんに感謝していただきます。				
	節分まめ	もちこめ さとう		だいす	あおさ		たまねぎ キャベツ はくさい	642	24.9						
7 水	★豚キムチ丼の具 (麦ごはん)	こめ むぎ	さんおんとう	ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> いら	たまねぎ キャベツ はくさい	642	24.9		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違うところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。今日は豚キムチです。ご飯にかけて食べてください。			
	わかめスープ	ごま	ごまあぶら	ベーコン	とうふ	わかめ	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ きくらげ	795	30.4					
8 木	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう						今日はひのひかりごはんです。つやつやもちもちした美味しい伊佐米はブランド米として取り扱われています。JA北さつまさんが、精米したての美味しいお米を納品していただきます。生産者の皆さんに感謝していただきます。				
	大豆の五目煮	じゃがいも	ざらめ	あぶら	とりにく だいす	こんぶ	<b>にんじん</b> いんげん	れんこん こぼろ <b>しいたけ</b>	618			28.2			
9 金	手作りさけふりかけ	あぶら		さけ	しらすほし	のり	たかな				今日はひのひかりごはんです。つやつやもちもちした美味しい伊佐米はブランド米として取り扱われています。JA北さつまさんが、精米したての美味しいお米を納品していただきます。生産者の皆さんに感謝していただきます。				
	深川めし	こめ むぎ	さんおんとう	あぶら	かまぼこ	ぎゅうにゅう	あさり	<b>にんじん</b> さやいんげん	633			27.8			
10 土	ちゃんこ鍋	パンこ	でんぷん	ごまあぶら	さとう	とうふ		こんにく <b>はくさい</b> えのき	しめじ たまねぎ <b>きんざんねぎ</b>	633	27.8		今日のこ飯は「深川めし」です。深川めしとは、あさりを使った炊き込みご飯のことです。東京の深川地区で、あざりがたくさんとれたことから深川めしと名付けられました。あざりは鉄分が豊富に含まれ、貧血予防や、疲労回復の効果があります。また、うま味成分の「コハク酸」も含まれているので、おいしく栄養も豊富な食べ物です。		
	ごまドレッシング サラダ	ドレッシング	ごま	たまご			プロッコリー	<b>もやし</b> きゅうり コーン	773	33.6					
11 日	★メロワッサン (中学校・豊田地区小学校)	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう	たろしゆSAIC9				今日は麦スープです。麦はプチプチとした食感で食物繊維という栄養が豊富に含まれています。腸内環境を整える効果があり、体内から有害物質を排出しやすくしてくれます。とても体に良い食べ物なので、しっかり食べましょう。				
	バターパン (大田地区小学校)	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう	たろしゆSAIC9								
12 月	麦スープ	むぎ	じゃがいも		とりにく		<b>にんじん</b> こまつな パセリ	たまねぎ コーン えだまめ	785	31.1		今日は、2月9日なので「肉の日」ですね。それにちなんで、給食は鹿児島県産の牛肉を使ったサイコロステーキです。牛肉は、とても鉄分が多く、貧血を予防してくれる働きがあります。皆さんにおいしく食べてもらえたら嬉しいです。			
	かつおとポテトのマリアンソース	じゃがいも	さんおんとう	あぶら	かつお		<b>にんじん</b> ピーマン	たまねぎ							
13 火	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			たまねぎ	こぼろ <b>しいたけ</b>	618	29.2		今日は、2月9日なので「肉の日」ですね。それにちなんで、給食は鹿児島県産の牛肉を使ったサイコロステーキです。牛肉は、とても鉄分が多く、貧血を予防してくれる働きがあります。皆さんにおいしく食べてもらえたら嬉しいです。		
	伊佐産野菜のすまし汁	はちみつ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう			プロッコリー	パイナップル	750	35.2					
14 水	牛肉のサイコロステーキ	はちみつ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう			プロッコリー	パイナップル	750	35.2		今日は納豆があります。納豆には、五大栄養素と言われる体に必要な栄養素が全て含まれており、すんで食べたい食品です。納豆は納豆菌という菌を大豆に付けて発酵させることでつくられます。よくかき混ぜることで、粘りが出でさらにおいしくなりますよ。			
	プロッコリーのゆかり和え	こめ			ぎゅうにゅう			たまねぎ	きんざんねぎ	664			28.6		
15 木	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			たまねぎ	きんざんねぎ	664	28.6		2月14日が近づくと、何やらソワソワしてくる人もいますね。外国のバレンタインデーは恋人や家族など大切な人に贈り物をするそうです。それにちなんで、今日はハート型のハンバーグとチョコクレープです。リクエスト給食のランキングにも、ハンバーグとクレープは入っていました。リクエスト給食は3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。		
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも	しめじ	あつあげ	むぎみそ	とうにゅう	わかめ	<b>にんじん</b>	たまねぎ <b>きんざんねぎ</b>	786	32.7				
16 金	きんぴらごぼろ	さんおんとう	あぶら	ごま	ふたにく	ちくわ		にんじん	いんげん				2月14日が近づくと、何やらソワソワしてくる人もいますね。外国のバレンタインデーは恋人や家族など大切な人に贈り物をするそうです。それにちなんで、今日はハート型のハンバーグとチョコクレープです。リクエスト給食のランキングにも、ハンバーグとクレープは入っていました。リクエスト給食は3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。		
	納豆	はちみつ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう			プロッコリー	パイナップル	750	35.2					
17 土	麦ごはん	こめ むぎ		むぎみそ	とうにゅう	わかめ		たまねぎ	きんざんねぎ	664	28.6		2月14日が近づくと、何やらソワソワしてくる人もいますね。外国のバレンタインデーは恋人や家族など大切な人に贈り物をするそうです。それにちなんで、今日はハート型のハンバーグとチョコクレープです。リクエスト給食のランキングにも、ハンバーグとクレープは入っていました。リクエスト給食は3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。		
	いんげんごぼろ	さんおんとう	あぶら	ごま	ふたにく	ちくわ		にんじん	いんげん						
18 日	いんげんごぼろ	さんおんとう	あぶら	ごま	ふたにく	ちくわ		にんじん	いんげん				2月14日が近づくと、何やらソワソワしてくる人もいますね。外国のバレンタインデーは恋人や家族など大切な人に贈り物をするそうです。それにちなんで、今日はハート型のハンバーグとチョコクレープです。リクエスト給食のランキングにも、ハンバーグとクレープは入っていました。リクエスト給食は3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。		
	★ハートのクローグ	じゃがいも	さとう	あぶら	とりにく	ふたにく		たまねぎ		771	25.2				
19 月	★ハートのクローグ	じゃがいも	さとう	あぶら	とりにく	ふたにく		たまねぎ		771	25.2		2月14日が近づくと、何やらソワソワしてくる人もいますね。外国のバレンタインデーは恋人や家族など大切な人に贈り物をするそうです。それにちなんで、今日はハート型のハンバーグとチョコクレープです。リクエスト給食のランキングにも、ハンバーグとクレープは入っていました。リクエスト給食は3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。		
	★チョコクレープ (学配)	さとう	ごま	あぶら	だいたいす		プロッコリー	<b>にんじん</b>	カリラウアー コーヒー	886	29.9				
20 火	★チョコクレープ (学配)	さとう	ごま	あぶら	だいたいす		プロッコリー	カリラウアー コーヒー	886	29.9		ラビオリとは、イタリアのパスタのことで、餃子のように中に具材を入れて包んだ食べ物です。今日はトマトソースで煮込みました。また、サラダに入っているひじきは、カルシウムや鉄が豊富に含まれている食べ物です。成長期の皆さんには必要な栄養ですのでしっかり食べましょう。			
	★メロワッサン (大田地区小学校)	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう	たろしゆSAIC9								
21 水	★メロワッサン (大田地区小学校)	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう	たろしゆSAIC9				ラビオリとは、イタリアのパスタのことで、餃子のように中に具材を入れて包んだ食べ物です。今日はトマトソースで煮込みました。また、サラダに入っているひじきは、カルシウムや鉄が豊富に含まれている食べ物です。成長期の皆さんには必要な栄養ですのでしっかり食べましょう。				
	バターパン (中学校・豊田地区小学校)	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう	たろしゆSAIC9								
22 木	ラビオリのトマトソース煮	こむぎこ	じゃがいも	さんおんとう	ばんこ		とりにく	ふたにく	ガルバンゾー レッドキートン マローファットチーズ	<b>にんじん</b> トマト	たまねぎ マッシュルーム セロリ	639	23.4		ラビオリとは、イタリアのパスタのことで、餃子のように中に具材を入れて包んだ食べ物です。今日はトマトソースで煮込みました。また、サラダに入っているひじきは、カルシウムや鉄が豊富に含まれている食べ物です。成長期の皆さんには必要な栄養ですのでしっかり食べましょう。
	ひじきとナッツのサラダ	さんおんとう	あぶら	アーモンド		ひじき	<b>にんじん</b> プロッコリー	きゅうり コーン	760	31.4					



# 2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 2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)					小学校 中学校	配膳 器	一口メモ
		主な食材	エネルギーになる	からだの骨をつくる	からだの調子をととのえる				
金	★ <b>麦ごはん</b> 雪鍋汁 鯖のみそマヨネーズ焼き 切干大根の甘酢め	こめ むぎ	ごま ノンエッグマヨ	ぶたにく さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> はくさい だいこん しんじけ きんぎんねぎ	653 790	29.3 34.7	雪鍋汁は大根おろしが入っているお汁です。おろした大根が雪のように見えることから雪鍋汁と呼ばれるようになりました。また、副菜にも大根が入っていますが、これは大根を乾燥させたもので切干大根と言います。切干大根は栄養価が高く、うま味が凝縮されています。今日の給食には、生の大根と乾燥させた大根がどちらも使われていますね。
	★ <b>カレーうどん</b> 茎わかめの炒め物 カルフィッシュ(中のみ)	こめ むぎ こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく うすあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ しんじけ きんぎんねぎ キャベツ コーン	662 823	23.9 31.5	毎月19日は食育の日です。毎日の食事は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。直接お礼を言える機会は少ないですが、食事の挨拶や食方での感謝の気持ちをしっかりと表していきたいですね。
	ひのひかりごはん さつまいも汁 ぶりの照り焼き	こめ じゃがいも あぶら	ごま あぶら	とりにく うすあげ むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> だいこん じゃぶ こんにやく ごだいすもやし きんぎんねぎ	635 763	28.8 34.9	みなさんは、郷土料理という言葉を知っていますか？郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。今日のさつまいも汁も、鹿児島県の郷土料理の一つです。伝統的な食文化を大切にしていきたいですね。
水	おやこどん 親子丼(麦ごはん) 春雨とわかめの酢の物 アセロラミルクゼリー	こめ むぎ さんおんとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく さつまいも たまご わかめ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ しんじけ きんぎんねぎ ごだいすもやし きゅうり アセロラ	662 785	25.9 30.9	今日は親子丼です。卵がたっぷり入っていますが、みなさんは卵の栄養を知っていますか？卵はたんぱく質や鉄、カルシウムなどの栄養が豊富であり、完全食品とも言われています。しかしビタミンCだけは含まれていません。そのため卵を食べるときは、野菜や果物と一緒に食べることが大切です。
	黒糖パン ポトフ タンドリーチキン シャーマンポテト	こむぎこ くろごとう さつまいも	マーガリン	ワインナー	ヨーグルト	<b>にんじん</b> パセリ たまねぎ しめじ かぶ だいこん たまねぎ	619 772	29.4 35.6	今日の献立は、1月に続き湯の尾小学校5・6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「洋食定食」です。まず主食をパンにしました。そしてパンに合う主菜・副菜を考えました。汁物は、主菜・副菜で五大栄養素のビタミンがあまりとれていなかったため、ビタミンを多く含む野菜を入れたポトフにしました。
	中華丼(麦ごはん) きびなごのサクサク揚げ	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> さやいんげん しんじけ きくらげ たけのこ はくさい たまねぎ	695 853	27.8 34.3	きびなごは長さ10cmほどのいわしの仲間です。体にある銀色の帯の模様特徴で、鹿児島では帯のことを「キビ」と呼び、それに小魚の意味がある「ナゴ」という言葉を合わせたのが由来と言われています。産地として有名なのが鹿児島県の薩島です。骨まで全部食べられます。鹿児島県の恵みに感謝して食べてくださいね。
火	ひのひかりごはん 切干大根の煮物 豚みそ 豆乳プリンタルト(学配)	こめ じゃがいも ざるめ	ごま あぶら	とりにく あつあげ さつまいも ぶたにく たいす むぎみそ ちゅうりつみそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> いんげん <b>にんじん</b> にら きんぎんねぎ ごぼう	740 890	25.3 32.0	切干大根は大根を干して乾燥させたものです。干すことによって、様々な栄養成分が増すとともに、うま味も凝縮されます。今日は煮物に入っています。また、噛み応えもあるので歯の健康にも役立ちます。しっかりと噛んで食べましょう。
	★ <b>カレーライス</b> (麦ごはん) ★ <b>杏仁フルーツ</b>	こめ むぎ じゃがいも カレー粉	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	<b>にんじん</b> しめじ たまねぎ えだまめ りんご フルーツ みかん パイン もも	710 871	21.8 27.1	カレーに使用されている主なスパイスとして有名なのが、クミン・ターメリック・コリアンダー・シナモン・ナツメグ・クローブがあります。スパイスには体を健康にする働きがあり、昔から漢方薬として活用されていました。おいしく食べられ、体にも良い食べ物として有名です。
	米粉パン 白花豆のポタージュ サーモンチーズフライ キャベツのマヨ和え	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン	ワインナー しろはなまめ	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> こまつな たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	712 884	27.3 32.6	今日のスープには「白花豆」という豆が入っています。白花豆は、その名の通り、白い花を咲かせ、真っ白な豆をつける食材です。たんぱく質が豊富で、筋肉や血液、皮膚をつくるはたらきがあります。豆にも色々な種類がありますね。他にどのような種類の豆があるか調べてみるのも面白いですよ。

※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。