

4月 こんだて表

No.1
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**産地地産**』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6年度 4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)					エネルギー値 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩化ナトリウム (g)	調理画像 配膳図	ひとくち 一口メモ	
		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								
8月	麦ごはん	こめ 苺		ぎゅうにゅう			869	29.3		ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。今年度も安心・安全で栄養満点な給食がみなさんへお届けできるよう、給食センター職員一同がんばります。みなさんもしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。		
	ハヤシライス	じゃがいも ルウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ブルーン えだまめ						
	切干し大根のマヨネーズサラダ	さんおんとう	ノンエッグマヨ	ひじき	にんじん	だいこん きゅうり コーン						
9月	さつま芋もじ	こめ さんおんとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん きぬぎや	しいたけ ごぼう	621	28.4		新1年生のみなさんご入学おめでとうございます。鹿児島県では、ちらしずしのことを「さつま芋もじ」といい、昔から春のお祝いの席で食べられている料理の一つです。給食では行事や旬の食材などを取り入れたメニューを心がけています。季節を楽しみながら食べましょう。		
	あおさのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん					しんたまねぎ えのき きんざんねぎ	
	からあげ	でんぷん	ごまあぶら	とりにく								
10月	麦ごはん	こめ 苺		ぎゅうにゅう			621	27.0		今日のそぼろ煮には、新玉ねぎが使われています。普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。そのため、みずみずしくてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。		
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも ざらめ		ぶたにく だいず	にんじん いんげん	しんたまねぎ こんにゃく						
	鮭と小松菜のふりかけ	さんおんとう	ごまあぶら	さけ かつおぶし	しらす のり	こまつな						
11月	黒糖パン	こむぎこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう			627	29.0		毎週木曜日は、パンの献立です。パンは給食センターでは作っていません。パン工場で作られたものを、パン屋さんが学校へ運んで来てくれます。給食のパンも、みなさんの体の成長を考え工夫して作られています。よく噛んでいただきます。		
	ポトフ	じゃがいも		とりにく ワイナー	にんじん パセリ	しんたまねぎ しめじ キャベツ						
	ハンバーグのトマトソース	さんおんとう	さとう	オリーブオイル	とりにく ぶたにく	ピーマン トマト					しんたまねぎ	
12月	麦ごはん	こめ 苺		ぎゅうにゅう			654	26.0		キャベツは1年中つらわれていますが、季節ごとに特徴があります。春キャベツは葉がやわらかく善きがふんわりして軽いのが特徴です。今日は、みそ汁に春キャベツを使っています。旬の食材を味わってください。		
	春キャベツのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ	むぎみそ	わかめ					にんじん	はるキャベツ しんたまねぎ きんざんねぎ
	あじフライ	ばんこ	こむぎこ	あぶら	あじ							
15月	五目きんぴら	さんおんとう	あぶら	ぶたにく	にんじん	ごぼう	604	24.4		今日はひのひかりごはんです。伊佐市は米の生産量が県内1位です。きれいな水と盆地特有の日中の寒暖差、そして農家さんの愛情がおいしい米を作ります。給食では伊佐産100%の米を使っています。感謝していただきます。		
	ひのひかりごはん	こめ										
	厚揚げとじゃが芋のみそ汁	じゃがいも		あつあげ	むぎみそ	にんじん					えのき かかねぎ	
16月	豚肉の生姜炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん	こまつな	805	33.0		給食では伊佐産100%の米を使っています。感謝していただきます。		
	ヨーグルト (中のみ) (学配)					ヨーグルト						
	カレーライス (麦ごはん)	こめ 苺 ルウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ					しめじ たまねぎ りんご ブルーン えだまめ	
17月	春色フルーツポンチ	さとう				みかん もも パイン	703	20.5		今日のカレーには、隠し味にりんごやブルーンが入っています。そのなかでもブルーンには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や、頭や体の健康を支えてくれる鉄分などを豊富に含みます。どちらもみなさんの成長にとっても大切な栄養素です。		
	麦ごはん	こめ 苺		ぎゅうにゅう								
	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら	とうふ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ きんざんねぎ						
18月	さわらのみそマヨネーズ焼き	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ	ひじき	しらす	827	35.6		けんちん汁とは、精進料理であるため、肉や魚を使わない料理で、大根やにんじんなどの野菜を油でいためてから煮込む料理です。今日は、伊佐産の椎茸や金山ねぎ使って作りました。		
	ひじきと高菜の炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ	ひじき	しらす					たかな	にんじん
	小型ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう							
19月	ミートスパゲティ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん	グリーンピース	629	25.1		今日の給食には大豆が使われていますが、みなさんどこに入っているか気が付きましたか？実はミートスパゲティに大豆を使っています。大豆にはたんぱく質という、主に体を作る栄養素が豊富に含まれています。		
	粒マスタードサラダ	さんおんとう	オリーブオイル			こまつな					きゅうり キャベツ コーン レモン	
	麦ごはん	こめ 苺		ぎゅうにゅう								
20月	さつま汁	じゃがいも		とりにく	あつあげ	むぎみそ	683	26.2		毎月19日は食育の日です。毎日の食生活を振り返ってみましょう。1日3食しっかり食べていますか？食事のお手伝いをしていますか？作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを伝えていきますか？身近なところから「食」について考えてみましょう。		
	きびなごのかりかり揚げ	さとう	じゃがいも	あぶら							きびなご	
	いちごクレープ (学配)	さとう	みずあめ	こめ	あぶら	とうにゅう					だいず	いちご レモン

※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。

4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6年度 4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 kcal	たんぱく質 g	塩分 g	配膳 皿数	ひとくち 一口メモ
		主な食材	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	少なめわかめごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう わかめ		673	24.1		うどんの主な成分は炭水化物で、これはご飯やパンにも含まれています。炭水化物は体の中でブドウ糖やグリコーゲンといわれるものに變化し、身体や頭のエネルギーになります。うどんは他の食べ物に比べて、非常に消化・吸収が早いのが特徴です。		
	すき焼きうどん	こむぎこ ざらめ	あぶら	ぎゅうにく とろふ	にんじん	たまねぎ はくさい きんぎょねぎ	797	28.2				
23 火	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		658	26.3		みなさんは、魚は好きですか？「魚を食べると、頭がよくなる」といわれるように、魚には頭の働きをよくしてくれる、DHAやEPAといわれる油が含まれています。特に今日のさばには豊富に含まれています。魚は給食だけでなく、お家でもたくさん食べてほしい食べ物です。		
	沢煮焼	じゃがいも でんぷん		ふたにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう しんじゆ こんにやく きんぎょねぎ	769	29.3				
24 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		644	24.7		今日は豆腐についてのお話です。豆腐が何から作られているか知っていますか？正解は大豆からできています。大豆は”畑の肉”といわれるほど、たんぱく質が豊富に含まれ、筋肉をつけるために必要な栄養がたっぷり入っています。		
	麻婆豆腐	でんぷん	ごまあぶら	ふたにく だいず とうろく あかみそ	にんじん いら	きんぎょねぎ たまねぎ しんじゆ	793	30.3				
25 木	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう たししゆんにゅう		644	27.5		にんじんには、カロテンといわれる栄養素が豊富に含まれています。カロテンは、かせなどのウイルスから身を守る働きや、皮膚や粘膜を守って肌をきれいに保つ働きなどがあります。好き嫌いをせず食べてくださいね。		
	ポークデミシチュー	じゃがいも さんおんとろ	あぶら	ふたにく カルパソウ マローファクトビーズ レッドキドニー だいず	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	812	34.3				
26 金	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		631	28.0		今日の魚は「ホキ」という魚です。ホキはおもにオーストラリアやニュージーランド近くの深い海の中に住んでいます。白身魚の中でもクセのないたんぱくな味で、とてもやわらかく煮崩れしないのでいろいろな料理に使うことができる魚です。		
	わかめスープ	さんおんとろ でんぷん	あぶら	とり とうろく わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ	757	34.0				
30 火	ホキの甘酢あんかけ	さんおんとろ でんぷん	あぶら	ホキ	にんじん ビーマン	たまねぎ しんじゆ しめじ	624	23.8		かつおの旬は春と秋の2回で、春のかつおは「のほりカツオ」と呼ばれ、色は鮮やかな赤色で味はあっさりしているのが特徴です。一方秋のかつおは「戻りカツオ」と呼ばれています。		
	豆乳パンナコッタ	さとう みずあめ でんぷん	あぶら	とうろくにゅう		いちご	780	29.9				
30 火	チキンライス	こめ むぎ	あぶら	とり	ぎゅうにゅう	にんじん						
	野菜のミルクスープ	じゃがいも	あぶら	ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ					
	かつおカツ	はんこ さとう こむぎこ	あぶら	かつお			たまねぎ					
	チーズ (中のみ)			チーズ								

～献立表の見かた～

※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。

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 kcal	たんぱく質 g	塩分 g	配膳 皿数	ひとくち 一口メモ
		主な食材	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	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		673	24.1		今日は給食センター手作りのルウを使ったカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。		
	カレーライス	じゃがいも こむぎこ	あぶら	ふたにく	にんじん えだまめ	たまねぎ しめじ りんご	797	28.2				
	海藻サラダ		ドレッシング		わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン					
	いちごゼリー (学配)	さとう					いちご					

- 牛乳は毎日つき、6～9月は中学生は増量
- 麻者から直接学校に納入されるものには、**学配**と表示

- 食材を料理別、さらにたべもの働き別(6群)に分けて表示
- 伊佐産の食材は**太字下線**で表示

- 小学校(基準3・4年生)・中学校別に摂取エネルギー量とたんぱく質量を表示

- 食器や丼ものなどの食べ方を表示

- 献立の趣旨や使われている食材について説明



こめ いさし つく
米は伊佐市で作られたものを
100%つかっています。



きゅうしょく こ いさし た
給食センターでは、子どもたちに伊佐市でどのような食べものがつくられているか、
た し ちさんちしやう せつきよくてき と く
食べて知ったもらうために『地産地消』に積極的に取り組んでいます。