

5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6年度 5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)	食品のグループ (主なたらぎ)					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいび 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	からだ 体の調子をととのえる	からだ 体の調子をととのえる					
1 水	献立名 他人丼 (麦ごはん) 春雨とわかめの酢の物	こめ むぎ でんぶんさんおんとう	ごま	ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きんざんねぎ	616	25.4		今日から5月です。新学期が始まってから1カ月が経ち、生活が少し落ち着いてきた頃でしょうか。この時期は特に疲れが出てきやすい時期です。疲れをとるためには、食事・睡眠・運動、生活リズムの整えることが大切です。今日の給食もしっかり食べて栄養をつけましょう。
	2 木	バターパン ABCスープ タンドリーチキン キャベツのマヨ和え こどもの白ゼリー	こむぎこ さとう こむぎこ じゃがいも	マーガリン	たまご ウインナー とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	635 792	28.4 34.5	
7 火	献立名 麦ごはん こさんだけの煮物 かつおそぼろ丼	こめ むぎ じゃがいも ざらめ さんおんとう	あぶら	とりにく あつあげ たまご かつお	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご フルーン えだまめ コーン	678 813	27.4 32.4		今日の温食に入っている旬は、鹿児島県の方言で「こさんだけ」といいます。こさんだけは、4月下旬から5月上旬に収穫できる、旬の食材です。シャキッとした歯触りが特徴で、アクが少なく美味しいです。旬の食材をよく味わって食べてください。
	8 水	カレーライス (麦ごはん) フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも カレー粉 みずあめ	あぶら	ぶたにく きんときまめ とりにゅう	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご フルーン みかん もも パイン ぶどう	717 869	22.2 26.3		給食のカレーライスは、大豆や金時豆、りんご、プルーン、チーズが入っています。給食は栄養バランスよく献立がだてられ、皆さんが元気に成長できるように様々な食材が使われています。
9 木	献立名 ミルクパン ミートボールのトマトソース煮 あじのエスカベージュ	こむぎこ さとう じゃがいも さんおんとう ばんこ さんおんとう でんぶん	マーガリン	たまご とりにく たまご	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん トマト にんじん ビーマン	たまねぎ えだまめ しめじ たまねぎ	699 768	30.8 34.0		エスカベージュとは、フランス語で「油で揚げたから酔につける」という意味があります。今日は、あじという魚を油で揚げたから、酔につけて味付けしています。
	10 金	献立名 青菜しらすごはん ちゃんぽん ごぼうサラダ ベビーチーズ (中のみ)	こめ むぎ さとう こむぎ さんおんとう	ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく たら ほき とりにく	だいにんぼ にんじん チンゲンサイ はねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ こだいずもやし ごぼう きゅうり コーン	650 832	24.1 31.1		ごぼうの栄養を知っていますか？ごぼうには食物繊維という栄養がたっぷり入っています。食物繊維をとることで、おなかの調子をよくしてくれて病気になるのにくい体になります。今日はサラダにごぼうが入っています。しっかりと噛んで食べましょう。
13 月	献立名 麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル	こめ むぎ でんぶん さんおんとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たいす どうぶ いかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ごまつな にんじん	きんざんねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	607 754	25.2 31.6		私たちが住んでいる伊佐市は鹿児島県内で米の生産量が第1位です。豊かな水とお米を作られる農家の方の努力のおかげでおいしいお米を食べることができています。地元が誇るおいしいお米を味わって食べましょう。
	14 火	献立名 麦ごはん なめこのみそ汁 カツオとレバーのカラフル和え お魚ふりかけ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とうぶ むぎみそ あかみそ かつお たいす レバー	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ なめこ もやし きんざんねぎ えだまめ	634 756	31.2 36.8		鉄分が不足すると、貧血になり、どうきや息切れがして疲れやすくなります。鉄分は、今日の給食のレバーに多く含まれています。スポーツをする人は特に大切な栄養です。意識してとりましょう。
15 水	献立名 麦ごはん あさりとわかめのスープ みそビビンバ	こめ むぎ さんおんとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	とりにく あさり どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ だいこん こだいずもやし	602 748	28.5 35.3		あさはり、うま味成分が豊富に含まれています。見た目は小さいですが、料理にあさりを入れるだけで、とても美味しいかみ出ます。また、骨を強くする「カルシウム」や、血液を作る「鉄分」などの栄養も豊富です。しっかりと食べて元気な体をつくってきましょう。
	16 木	献立名 米粉パン アスパラガスのシチュー 海藻サラダ マーシャルビーンズ	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	601 772	24.7 30.9	
17 金	献立名 麦ごはん 沢庵橋 あじの西京焼き ほうれん草のさっと炒め	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さんおんとう さんおんとう	あぶら	ぶたにく うすあげ あじ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ こんにやく きんざんねぎ キャベツ	611 750	28.4 34.3		沢庵橋とは、豚肉と千切りにした野菜が入った汁物です。沢庵橋の「沢」には「たくさん」という意味があり、たくさん具材が入った汁です。野菜のうま味や栄養が、汁にたっぷり溶け出しているの、とても美味しいです。味わって食べてください。

5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 5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 体をつくる	からだ 体をつくる	からだ 体をつくる	からだ 体をつくる	小学校	中学校		
20 月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			711	26.9		今日は、温食に新じゃがいもが使われています。新じゃがいもとは、昔に収穫されたばかりの新じゃがいもで、皮が薄くやわらかく、みずみずしいのが特徴です。他にも、たっぷりの野菜を使い、煮込んでいます。食事の洋風化が進み、私たちが日本人が魚類などの和食を食べる機会が減ってきているそうです。伝統ある和食の文化を誇っていただくために、しっかりと食べてあげることが大切です。
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも ざらめ		ふたにく だいず あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく					
	サクサクチキン南蛮	こむぎこ	あぶら	とりにく							
21 火	ひじきとアーモンドのサラダ	さんおんとう	アーモンド		ひじき	キャベツ きゅうり コーン	859	33.2		今日の、春野菜の炒め物には、菜の花や春キャベツ、アスパラガスが入っています。多岐旬の野菜で、とてもみずみずしくおいしいです。旬の野菜は、栄養価が高く、食べると体に良い効果があります。旬の野菜パワーをもらって午後からも頑張ります。	
	一食タルタルソース	さとう	あぶら	だいず	パセリ	ビクルス たまねぎ レモン					
22 水	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			612	28.5		切干大根とは、大根を切って干したものです。干すことで、繊維がぎゅっと凝縮されます。今日は甘酢で炒めて味付けしました。野菜は苦手な人もいますが、みなさんの体に必要な栄養がたくさん入っています。しっかりと食べましょう。
	ちゃんこ汁		ごまあぶら	うすあげ とりにく	にんじん	こだいずちやく こんにやく だいこん しんじゆ えのき しめじ きんざんねぎ					
	さばのみそ煮	さとう でんぶん		さば みそ							
23 木	切干大根の甘酢炒め	さんおんとう	ごまあぶら		にんじん こまつな	だいこん	752	35.1		大豆の栄養を知っていますか？大豆は、体をつくってくれる「たんぱく質」という栄養が豊富です。実は、今日のキーマカレーの中には、大豆が小さく刻んで入っているんです。キーマカレーはコッパンに挟んで食べてください。	
	縦割りコッパン	こむぎこ さとう	マーガリン	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フロッキー	たまねぎ キャベツ しめじ	614	28.5			
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー							
24 金	キーマカレー	カレールウ	あぶら	ふたにく だいず	にんじん	コーン たまねぎ えだまめ	775	35.0		今日は、さつきおでんです。「さつき」とは五月という意味です。具材には香らしい「新じゃがいも」や「旬」を入れてつくりました。給食センターで朝早くから美味しいだしをとり、じっくりと煮込んでいます。	
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			617			27.6
	さつきおでん	じゃがいも さんおんとう	あぶら	とりにく あつあげ ちくわ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく たけのこ うめ				
27 月	いわし梅煮	さとう みずあめ でんぶん		いわし			750	33.3		今日の炒め物に使われている緑色の野菜は、小松菜という野菜です。色の濃い野菜の中でも特に栄養が豊富な野菜です。これから体が成長するみなさんにとって必要な栄養もたくさん含まれています。しっかりと噛んで食べましょう。	
	塩昆布和え	ごまあぶら		しおこんぶ		キャベツ きゅうり					
	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			680			23.9
28 火	水餃子入りスープ	こめこ 小松菜 ばんこ		とりにく たまご とうろく きかなすりみ	にんじん	たまねぎ きくらげ えのき キャベツ きんざんねぎ	828	30.0		今の時期の玉ねぎを「新たまねぎ」と呼びます。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱するとさらに甘味が引き出され、おいしいです。	
	チンジャオロースー	さんおんとう でんぶん	ごまあぶら	ふたにく	にんじん ビーマン にんにくのめ	ただのこ					
	アセロラミルク	でんぶん みずあめ		とうにゅう			アセロラ				
29 水	たけのこごはん	こめ	あぶら	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ わらび えのき せり きくらげ ぜんまい	601	26.0		今日は、さつきおでんです。「さつき」とは五月という意味です。具材には香らしい「新じゃがいも」や「旬」を入れてつくりました。給食センターで朝早くから美味しいだしをとり、じっくりと煮込んでいます。
	豚肉のうま煮	じゃがいも ざらめ	あぶら	ふたにく あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく					
	キャベツの梅肉和え	さんおんとう	こま		ほうれんそう	キャベツ きゅうり ちやくし うめ	753	32.1			
30 木	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			675	28.4		今日の炒め物に使われている緑色の野菜は、小松菜という野菜です。色の濃い野菜の中でも特に栄養が豊富な野菜です。これから体が成長するみなさんにとって必要な栄養もたくさん含まれています。しっかりと噛んで食べましょう。
	大豆入りみそ汁	じゃがいも		だいず むぎみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ しんじゆ きんざんねぎ				
	鶏肉のから揚げ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく							
31 金	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	うすあげ かつおぶし	しらす ひじき	こまつな にんじん	812	33.1		ベロンチーノは、にんにくと唐辛子を炒めて香りをつけたオイルに、ゆでたパスタをいれて仕上げた料理です。今日は、ごほうをたくさん使ったごほうのベロンチーノです。よく噛んで食べましょう。	
	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごほう しめじ	690	28.1			
	ごほうのベロンチーノ	こむぎこ	オリーブオイル	ベーコン とりにく	こなチーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり あまなつ みかん	814			32.4
31 金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			610	23.4		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が特徴で、鹿児島では帯のことを「キビ」と呼び、それと小魚の意味がある「ナゴ」という言葉を含ませたのが由来とされています。産地として有名な鹿児島県の薩摩です。腎まで全部食べられます。
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも		あつあげ むぎみそ こめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのき				
	きびなごの金山ねぎダシ	ざらめ でんぶん	あぶら		きびなご		きんざんねぎ				
うまかってん (中のみ)	さとう でんぶん 小松菜	あぶら ごま アーモンド	だいず	こんぶ かたくりいわし		かぼちゃのたね まつのみ	788	30.3			