

# 9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6年度 9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 Kcal	たんぱく質 g	はいげん 配膳図	ひとくら 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							
2月	ハヤシライス(麦ごはん)	<b>こめ</b> <b>むぎ</b> じゃがいも ハヤシライス	あぶら	ふたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ブルーン	642	23.7		新学期が始まりました。夏休みはついつい夜更かしをする人もいたかもしれません。早寝早起きを心がけて生活リズムを整えていきましょう。夏の暑さはしばらく続きます。体調を崩さないように、しっかり食べて元気に2学期を過ごしましょう。		
	花菜サラダ	さんおんとう	あぶら			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン	824	29.9				
3火	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう			604	25.3		今日は、 <b>豎</b> もやしについてお話しします。豎もやしは、大豆が発芽したもので、普通のもやしとは違い、豆の部分に歯ごたえがあるのが特徴です。たんばく質が豊富なので給食でもよく登場しています。今日は中華和えに <b>豎</b> もやしが入っています。よく噛んで食べてください。		
	麻婆豆腐 豎もやしの中華和え	てんぷん さんおんとう	こまあぶら こまあぶら	ふたにく だいす とうふ、あかみそ		にんじん には	<b>きんざんねぎ</b> たまねぎ ししだけ	786	33.2				
4水	麦ごはん	<b>こめ</b> <b>むぎ</b>			ぎゅうにゅう			625	27.2		手作り鮭ふりかけは、学校給食の人気メニューのひとつです。ふわふわの鮭に、こまや海苔が入っていて、ほどよい塩味がご飯の食欲をそそります。カルシウムやミネラルなどの栄養が豊富に含まれていて、成長期の皆さんにとっては欠かせないものです。しっかり食べましょう。		
	豚じゃが 手作り鮭ふりかけ	じゃがいも ざらめ こま あぶら	あぶら	ふたにく あつあげ	しらす のり	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	810	35.1				
5木	縦割りコッペパン	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			593	25.9		今日は、ツナソテーと一食マヨネーズをパンにはさんで食べてください。新学期は食欲が落ちて残食が増えがちです。パンやごはんには、体や脳を動かすエネルギー源が含まれていますので、しっかり食べて午後元気に過ごしましょう。		
	ポトフ ツナソテー 一食マヨネーズ	じゃがいも	あぶら	ウインナー まくろ		にんじん パセリ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ コーン	769	34.0				
6金	麦ごはん	<b>こめ</b> <b>むぎ</b>			ぎゅうにゅう			655	28.1		今日は、沖縄の郷土料理、「ゴーヤチャンプルー」です。チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。その名の通り、豆腐や野菜など様々な食材を炒めた料理で、栄養も豊富です。ゴーヤの苦み成分は、ビタミンCやミネラルを多く含んでいるので夏バテ予防に最適です。		
	もすくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー ヨーグルト(学配)	さんおんとう	あぶら	あぶらあげ むぎみそ ふたにく とうふ たまご かつおぶし	もすく ヨーグルト	にんじん にんじん にがうり	たまねぎ えのき <b>きんざんねぎ</b> <b>もやし</b> グリンピース	841	35.3				
9月	奄美の鶏飯(麦ごはん)	<b>こめ</b> <b>むぎ</b> さんおんとう		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	<b>きんざんねぎ</b> ししだけ ハワイヤ だいこん	648	22.2		奄美大島の郷土料理「奄美の鶏飯」は学校給食でも人気メニューのひとつです。地元住民が島に来た薩摩の役人に、当時は貴重だった鶏をふるまった料理だと言われています。あまり噛まずにかきこむ人も多いので、噛むことを意識して食べてください。		
	野菜かきあげ 一食きざみのり	こむぎこ	あぶら		のり	にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	792	27.4				
10火	なつほのかごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう			687	27.3		今日は、有限会社ライス畑井手口さんよりいただいた、「なつほのか」という品種のごはんです。採れたての美味しい新米をいち早く伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「なつほのか」は、次回25日も提供します。感謝して食べましょう。		
	かぼちのそぼろ煮 さんまのおかか煮 ほうれん草のごま和え	ざらめ でんぷん さとう さんおんとう	あぶら	とりにく あつあげ さんま かつおぶし こま こまあぶら		にんじん かぼち いんげん にんじん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく <b>もやし</b>	845	32.9				
11水	カレーライス(麦ごはん)	<b>こめ</b> <b>むぎ</b> カレール じゃがいも	あぶら	ふたにく きんときまめ だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ なす えだまめ りんご ブルーン	705	21.1		実は、給食のカレーライスには、栄養をアップさせるために様々な隠し調味料が入っています。例えば、大豆、りんご、ブルーベリー、チーズなどが入っています。カレーの辛さも、まろやかになり、とても美味しくなりますよ。		
	フルーツポンチ	さとう					みかん パイン もも なし	901	27.4				
12木	米粉パン	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			606	24.9		ラタトゥイユとは、フランス南部の郷土料理です。今が旬のナスやズッキーニなどの夏野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、おいしいトマトのソースで煮込んでいます。夏野菜は、汗で不足しがちな水分を補給できたり、紫外線から肌を守ってくれる効果があります。旬の野菜は産地にとって必要な栄養が含まれています。積極的に食べましょう。		
	ラタトゥイユ オムレツ コールスローサラダ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく たまご		たまねぎ トマト ピーマン	なす ズッキーニ	782	31.1				
13金	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう			648	29.0		大豆は畑で穫れますが、お肉に負けないくらいの栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。私たちの住んでいる伊佐市は、大豆の生産がおこなわれています。伊佐で育てられた大豆を味わって食べてください。		
	大豆の五目煮 豚肉の生姜炒め	じゃがいも ざらめ さんおんとう	あぶら	とりにく だいす さつあげ あつあげ ふたにく	こんぶ	にんじん いんげん にんじん こまつな	だけのこ ごぼう ししだけ たまねぎ キャベツ	826	36.1				

# 9月

# こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

かつこう きょうしつく 学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。  
いしづ さん、しよくせい 食品が主で、いしづ 産の食材は、**入道**で示してあります。



令和6年度 9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 (主なはたらき)						エネルギー (kcal)		はいばい 配膳図	ひどくち 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		小学校	中学校			
火	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう					730	238		今日は十五夜なので、デザートに「お月見団子」がついています。十五夜は一年で一番美しい満月がみられるといわれています。お米が実った稲穂に見立てたススキを飾ったり、お団子や芋芋、梨やぶどうなどの秋の菓物をお供えて、収穫に感謝します。今日の夜は、月を昇上げて自然の恵みに感謝したり、自然の美しさを感じてみるのもいいかもしれません。お団子は喉につまらせないように、よく噛んで食べましょう。
	かぼちやのみぞ汁		あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん かぼちや	たまねぎ えのき もやし きんざんねぎ						
	ホキ天玉揚げ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ほき だいず	あおさのり							
	野菜の塩昆布和え		ごまあぶら		しおこんぶ	キャベツ きゅうり						
お月見きな粉だんご	こめこ さとう でんぷん	あぶら	きなこ					901	290			
水	少なめわかめごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう わかめ					609	23.7		今日の「汁なし担々麺」に入っている椎茸と金山ねぎは伊佐産です。地元で入っている食材を地元で食べることを「地産地消」と言います。外国で作られる野菜よりも輸送コストが抑えられ、地球環境にも優しいです。他にも伊佐市でどんな食材が作られているのかスーパーで探してみるのも面白いですよ。
	汁なし担々麺	こむぎこ さんおんどう	あぶら	ふたにく だいず あかみそ	にんじん ごまつな ちんげんさい	しんたけ たけのこ えだまめ きくらげ きんざんねぎ						
	もやしのナムル	さんおんどう	ごま ごまあぶら		にんじん	こだいずもやし きゅうり						
木	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	だっしふんにゅう きゅうにゅう					637	25.4		ABCスープは給食の人気メニューのひとつです。アルファベットのマカロニが入った可愛いスープで、今日はあっさりとした鶏がら味にしています。自分の名前アルファベットが入っていましたか？トマト味のABCスープもあるので次回楽しみにしててくださいね。
	ABCスープ	こむぎこ じゃがいも		ウインナー	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ						
	砂肝のポテトカレー揚げ	じゃがいも	あぶら	すなぎも								
金	キンパ (麦ごはん)	こめ むぎ	ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう					592	27.9		今日は韓国料理の献立です。「キンパ」とは日本では言う、海苔巻きと似ていますが、酢飯ではなく、ご飯に塩やごま油を少し入れて味付けします。今日は「フルコギ」をご飯と海苔で巻いて食べてください。「フルコギ」は牛肉と野菜を甘辛い味付けで炒めた韓国の定番料理です。おいしく味わって食べましょう。
	わかめスープ		ごまあぶら	ふたにく とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ					
	フルコギ	さんおんどう	ごまあぶら	ぎゅうにく ふたにく	ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きんざんねぎ りんご						
のり				のり								
火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					653	26.5		今日のハンバーグには、しめじとえのきがたっぷり入ったきのこソースがかかっています。きのこは体の免疫力を上げたり、カルシウムの吸収を良くする効果があります。見た目は少し地味ですが、成長期の体にとって必要な栄養がたっぷり入っています。意識して食べたい食品です。
	きつこん汁		あぶら	とりにく あつあげ むぎみそ おから	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう きんざんねぎ						
	ハンバーグの和風きのこソース	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく とりにく かつおぶし		グリーンピース たまねぎ しめじ えのき						
水	なつほのかごはん	こめ		ぎゅうにゅう					623	28.0		「サンラータン」とは、野菜や肉を細切りにして煮込み、酢で酸味をきかせた中国のスープです。さっぱりとして、ほどよく辛みがあるため食欲がないときも食べやすいメニューです。同じく、「チンジャオロース」も中国の料理です。給食には様々な世界の料理が登場しています。他の国の料理も調べてみましょう。
	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						
	チンジャオロース	でんぷん さんおんどう	ごまあぶら	ふたにく	にんじん ビーマン	たけのこ にんにくのみ						
木	黒糖パン	こむぎこ くらざとう	マーガリン	だっしふんにゅう きゅうにゅう					615	26.8		ひじきは海で採れる食べ物です。カルシウムや鉄分、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。今日は、サラダの中にひじきを入れてみました。ひじきは、ビタミンCと一緒に摂取することで鉄分の吸収が良くなり、貧血の予防ができます。元気に活動するためにも積極的に摂りたい食材です。
	ポークデミシチュー	じゃがいも さんおんどう	あぶら	ふたにく レッドキドニー カルパソニー マロフアクトビス	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ブルーン					
	ひじきとナッツのサラダ	さんおんどう	あぶら アーモンド		ひじき	にんじん フロコロー	きゅうり コーン					
金	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう					677	28.6		「豚汁」は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。もともと鶏肉が入った「さつまい汁」でしたが、江戸時代になって琉球から豚がもたらされると、豚肉もさつまい汁の具として用いられるようになりました。今では、豚肉が入った汁を「豚汁」と呼んでいます。豚の脂が具の野菜全体によく絡み、うま味たっぷりでコクのあるお汁です。他にどんな鹿児島県の郷土料理があるか調べてみてくださいね。
	豚汁	さつまいも	あぶら	ふたにく あぶらあげ むぎみそ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく						
	さばの胡麻ダレ焼き	さんおんどう	ごま ごまあぶら	さば								
アセロラゼリー(学配)	さとう みずあめ					アセロラ レモン						
月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					636	27.2		みなさんは「あさり」は好きですか、苦手という声がか聞こえてきそうですね。しかし、あさりには血液をつくるために必要な鉄が含まれています。足りなくなると、疲れやすい、顔色が悪い、ふらふらするなどの症状がみられるようになります。スポーツをすると汗と一緒に鉄分などのミネラルも失われがちです。そこで、鉄分を多く含む食べ物もしっかり食べることが大切です。
	あさり入りクイッティオスープ	クイッティオ		ウインナー	あさり	にんじん ごまつな	キャベツ しめじ えのき きくらげ					
	油淋鶏	でんぷん さんおんどう	あぶら ごまあぶら	とりにく		きんざんねぎ						