

11月 こんだて表

No.1
(小・中学校用)

伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和6年度 11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 (主なほたらぎ)					エネルギー		調理時間	一口メモ
		エネルギーになる		体の調子をととのえる			小学校	中学校		
金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			659	29.0	<p>今日からお米が新米になります。新米は水分を多く含んでいるため、炊くときは水を少なめにします。伊佐米は豊かな土、きれいな水、昼と夜の寒暖差によって、おいしいお米ができます。地元で収穫されたばかりのお米の味をよく味わって食べてみてください。</p>
	里芋と豚肉のごまみそ煮	さといも ざらめ	ごま	<u>ぶたにく</u> <u>あつあげ</u> <u>むぎみそ</u> <u>あかみそ</u>	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく		782	34.0	
	五目きんぴら	さんおんどう	あぶら	とりにく	にんじん	ごぼう れんこん えだまめ				
火	ポークカレー (麦ごはん)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんとさまめ	にんじん	しめじ たまねぎ りんご フルーン	704	23.9	<p>みなさんこんにゃくが何からできていますか？正解は、こんにゃくいもです。このこんにゃくいもは、こんにゃくの原料となる大きくなるまでに、約3年かかります。また菓と1本の差しかないので、病気が台風の影響を受けやすく栽培が難しいとされています。一つの食材ができるまでに多くの手間がかかっているんですね。感謝していただきます。</p>	
	こんにゃくサラダ		ドレッシング		にんじん	こんにゃく きゃべつ きゅうり コーン えだまめ	851	28.5		
水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			704	31.7	<p>今日は給食の人気メニューの一つである「鶏のから揚げ」です。給食のから揚げは、まず朝一番に鶏肉に下味をつけます。醤油やにんにくなどの調味料を使って、味をしっかりとしみ込ませます。次に油で揚げる直前に、衣の片栗粉を一つずつ丁寧につけていきます。そして180℃の油で6分間揚げ、肉の中までしっかりと火が通っていることを確認して完成です。</p>
	豚汁		あぶら	ぶたにく <u>あぶらあげ</u> <u>むぎみそ</u>	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん <u>こだいすもやし</u> こんにゃく <u>きんざんねぎ</u>		851	37.2	
	鶏のからあげ	でんぶん	あぶら <u>ごまあぶら</u>	とりにく	プロックリー しそ					
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 だっしゆんにゅう			693	40.0	<p>日本には、たくさんの魚がいます。海からの豊かな恩恵を受け、日本の食文化は発展してきました。しかし、近年急速に進んでいる「魚離れ」が心配されています。日本の食文化を育て、ヘルシーで栄養もたっぷりな魚。そんな魚をおいしく食べて楽しみましょう。今日は、ピザ風に味をつけて焼いてみました。</p>
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく ウインナー	にんじん プロックリー	たまねぎ しめじ		814	47.5	
	あじのピザ焼き		オリーブオイル	まあじ	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ			
金	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			653	32.6	<p>食べ物をよくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、いろいろな良い効果があります。よくかむためのコツは、まず口に入れる量を考える。口に入れたらくちびるをしっかりと閉じる。こうすることで、歯が食べ物をしっかりとらえることができるようになります。食事は「よくかんでゆっくり」ですよ。</p>
	炒り豆腐	さんおんどう	あぶら	とりにく ちくわ とうふ たまご	にんじん グリンピース	しんじけ たまねぎ きゃべつ たけのこ きくらげ こんにゃく		786	38.8	
	鉄火みそ	くろざとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>だいす</u> <u>あかみそ</u>	にら	ごぼう				
月	中華丼 (麦ごはん)	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ しんじけ たけのこ ほうさい	632	30.4	<p>今週は栄養調査の一週間です。栄養調査とは、みなさんがどれくらいの栄養がとれているか調査をし、給食を作るうえで、もっと工夫できないかを研究するためにあります。しっかりと栄養をとるために、苦手なものもまず一口挑戦してみてください。今日中華丼には、うすら卵が入っています。よく噛んで食べましょう。</p>
	鶏肉のオysterソース炒め	さんおんどう	ごまあぶら	とりにく	にんじん あかピーマン	たけのこ にんにくのめ		841	39.4	
	ヨーグルト (中のみ) (学配)				ヨーグルト					
火	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			675	26.8	<p>今日はみかんについてのお話です。みかんには、かせ予防に良いと言われていたビタミンAやビタミンCがたっぷり含まれています。栄養があるのは黄色い果肉だけと思っている人も多いのではないのでしょうか？実は、みかんの果肉が入っている袋や周りの白い筋にも、お腹の調子を整える食物繊維やペクチンなどが含まれています。</p>
	豚じゃが	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく <u>あつあげ</u>	にんじん いんげん	たまねぎ いとこんにゃく		807	31.7	
	わかめとしらすの香味炒め	さんおんどう	ごま <u>あぶら</u> <u>ごまあぶら</u>	かつおぶし	わかめ しらすぼし		みかん			
水	少なめ麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			723	24.7	<p>今日のサラダは、ポン酢で味をつけました。ポン酢とは、米酢、かんぎつ(かんきつ)の果汁、しょうゆ、だし、みりんから作った調味料です。もともと「ポン酢」は、オランダ語の「ボンス (かんぎつ類)」に由来し、たいだいやかぼす、ゆず、レモンなどの果汁を意味していました。</p>
	キムチうどん	こむぎこ	あぶら <u>ごまあぶら</u>	ぶたにく <u>あぶらあげ</u> <u>あかみそ</u>	にんじん にら	たまねぎ だいこん <u>こだいすもやし</u> ほうさい <u>きんざんねぎ</u>		831	28.4	
	春巻き	こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	とりにく	にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ きゃべつ きゅうり かんきつかしゅう				
木	米粉パン	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう			695	27.3	<p>今日は伊佐産のさつま芋を使ったシチューです。ほっこりと甘いさつま芋の主な成分はでんぶんで、加熱によって一部が糖質に変わり、甘味が増します。また食物繊維やビタミンCなども豊富に含まれているので、かせ予防にも良いです。寒い冬は、温かい料理を食べて温まりましょう。</p>
	伊佐産さつま芋のシチュー	さうまいも ポワイトルウ		とりにく ウインナー	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ マッシュルーム		859	33.6	
	ひじきとアーモンドのサラダ	さんおんどう	アーモンド <u>あぶら</u>		ひじき	にんじん プロックリー	きゅうり コーン			
金	いちごミックスジャム (センター届け)	さとう				いちご りんご				<p>きびなごは長さ10cmほどで、いわしの仲間としては最も小さい魚です。体には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いわれています。カルシウム、ビタミンが豊富で栄養価の高い魚です。</p>
	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			645	31.4	
	根菜みそ汁	じゃがいも	あぶら	とりにく <u>あぶらあげ</u> <u>とうふ</u> <u>むぎみそ</u> <u>おからパウダー</u>	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく <u>きんざんねぎ</u>		814	41.1	
	きびなごのかば焼き風	ざらめ でんぶん	あぶら <u>ごま</u>							
	うまかつてん (中のみ)	こめ こむぎこ さとう	ごま <u>あぶら</u>	だいす	かたくりわし <u>あおさ</u>	ひまわりのたね				

11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 11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 (主なほたらき)						エネルギー・水分		配膳図	ひとこと 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		
18	鶏ごぼろごはん	こめ むぎ さんおんと	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう	656	25.7		「吹き寄せ」とは、風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた料理です。今日は旬のさつまいもや、だいこんなどを使った吹き寄せ汁にしました。季節の食材を味わって食べてください。	
	秋の吹き寄せ汁	さつまいも てんぷん	ごまあぶら	ふたにく		にんじん	だいこん しめじ ごぼう しんじょう ごんにやく きんざんねぎ					
月	キャベツのミンチカツ	パンこ てんぷん	あぶら	とりにく ふたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	800	31.6			
19	鶏ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			649	26.3		今日の「大豆の大変身みそ汁」には大豆からできた食品がいくつか入っていますが、何かわかりましたか？正解は、あつあげ、みそ、おからパウダーです。その他にもとうふやしょうゆなどに変身します。私たちの生活とは切ってもきれない存在になっています。体に良い栄養がたくさん含まれている大豆やその大豆から作られる大豆製品を食べて、毎日元気に過ごしましょう。	
	大豆の大変身みそ汁			だし あつあげ むぎみそ おからパウダー	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし					
火	和風おろしハンバーグ	さんおんと てんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく ふたにく かつおぶし			だいこん なめこ えのき たまねぎ	788	31.5			
20	鶏ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			626	22.9		これから旬をむかえる白菜は、体調を崩しがちな冬のかせ予防や、免疫力アップにも効果的な野菜です。また、くせがないので食欲がない時にも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、身体にやさしい野菜です。今日は伊佐でとれた金山ねぎだれと和えました。	
	麻婆春雨	はるさめ さんおんと てんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく だし わかめ		にんじん いら	たまねぎ きくらげ しんじょう					
水	白菜のねぎだれ和え	さんおんと	ごまあぶら			にんじん こまつな	はくさい もやし きんざんねぎ	752	27.3			
	お魚ふりかけ (センター届け)	さとう じゃがいも てんぷん	ごま	さば かつおぶし	あおりのくろり	かぼちゅ						
21	きな粉揚げパン (大口地区)	こむぎ さとう さんおんと	マーガリン あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			722	31.8		「ラビオリのトマト煮」のラビオリとは、小麦粉を練って作った生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜などを挟んだパスタです。イタリアでは、ラビオリにトマトソースやクリームソースをかけて食べるそうです。今日は、野菜を入れたスープにラビオリと一緒に入れています。	
	コッペパン (中学校・葦刈地区)	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		レーズン					
木	ラビオリのトマト煮	じゃがいも さんおんと こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく ふたにく あかいなまめ ひよこまめ マローファットピース		にんじん セロリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	814	36.0			
	ほうれん草のソテー		マーガリン	ワインナー		ほうれんそう	コーン					
22	鶏ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			643	29.4		今日の温食に入っているトックとは、韓国のおもちです。日本のおもちとちがって、もち米ではなく、うるち米から作られています。そのため、伸びにくいので食べやすいです。また料理をする時も煮崩れしないのが特徴です。よく噛んで食べてください。	
	あさり入りトックのスープ	こめ パンこ さとう	あぶら	とりにく ふたにく	あさり	にんじん こまつな いら	たまねぎ きくらげ コーン					
金	回鍋肉		ごまあぶら	ふたにく		あかピーマン ピーマン	たまねぎ きゃべつ きんざんねぎ	771	35.2			
25	菜めし	こめ むぎ			ぎゅうにゅう	あおな		659	21.1		11月24日は「和食の日」でした。和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、そのもとは「自然の尊重」という考えがあります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。今日のほうとう汁は、山梨県の郷土料理です。	
	ほうとう汁	こむぎこ		とりにく さつまいも あぶらあげ あかみそ むぎみそ		にんじん かぼちゅ	しんじょう はくさい きんざんねぎ					
月	野菜かきあげ	こむぎこ	あぶら			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	771	24.5			
26	鶏ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			686	22.7		今日はきのこたっぷり使ったハヤシライスです。きのこにはたくさんの種類があり、風味や食感さまざまです。今日は、しめじ、マッシュルームを使っています。きのこには、骨や歯を作るのを助けるビタミンDや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などが豊富に含まれています。好き嫌いせず食べてください。	
	きのこたっぷりハヤシ	じゃがいも ハヤシルフ さんおんと	あぶら	ふたにく きんときまめ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ フルーン					
火	ぶどうぶどうポンチ	さとう					パイン みかん もも ぶどう果汁	836	26.9			
27	鶏ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			660	25.9		いわしなどの青魚には、DHAやEPAといわれる脳の働きをよくしてくれる脂が豊富に含まれています。また、疲労回復、美肌づくりや貧血予防にも効果のあるビタミンB群も豊富です。骨に気をつけてよく噛んで食べてください。	
	沢煮焼	てんぷん	ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん えのき ごぼう しんじょう ごんにやく きんざんねぎ					
水	いわしの生姜煮	さとう てんぷん			いわし			764	29.3			
	ひじき和え	さとう	ごま		ひじき	にんじん	きゃべつ きゅうり					
28	コッペパン (大口地区)	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		レーズン	725	30.5		牛肉には体作りに必要なたんぱく質はもちろん、鉄も多く含まれています。鉄は酸素を体中に運ぶなど、とても大切な働きをし、成長期のみなさんにとっては、大人より多くの鉄が必要とされています。鉄が不足してしまうと、疲れやだるさ、息切れなどが起きやすくなり、長く続けば体の成長や、脳の働きに影響します。	
	きな粉揚げパン (中学校・葦刈地区)	こむぎこ さとう さんおんと	マーガリン あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう							
木	カレー風味の豆乳スープ	こめこ てんぷん	あぶら	とりにく ふたにく とうにゅう		にんじん グリンピース	たまねぎ はくさい しめじ マッシュルーム コーン	826	36.3			
	牛肉のマスタードソテー	じゃがいも はちみつ	あぶら	ぎゅうにゅう		あかピーマン プロックリー	たまねぎ					
29	タコライス (鶏ごはん)	こめ むぎ	あぶら	ふたにく だし あかいなまめ マローファットピース ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ	717	28.0		「タコライス」は沖縄の郷土料理です。メキシコ料理であるタコスに使っている具材をご飯にのせることから、タコライスと呼ぶようになったそうです。野菜もたくさん食べることができる料理です。ご飯の上にキャベツとタコライスの具をのせて食べてください。	
	ほうれん草オムレツ	さとう てんぷん	あぶら	たまご		ほうれんそう		838	32.7			
金	ポイルキャベツ						きゃべつ					

※ 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。