

# 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 (主なほたらき)					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								<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	ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	659	29.0	<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。また葉と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>	
	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	782	34.0		
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 きんとたまめ	にんじん	しめじ たまねぎ りんご フルーン	704	23.9		<p>今日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。次に油で揚げると、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>
	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							<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>	
	豚汁		あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん くだいずもやし こんにゃく きんざんねぎ	704	31.7		
	鶏のからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			851	37.2		
木	プロックリーのゆかり和え				プロックリー しそ				<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>	
	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	きゅうりゆづ だっしゆんにゆづ					
	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	693	40.0		
金	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	814	47.5	<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>
	麦ごはん	こめ むぎ								
	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	653	32.6		
月	鉄火みそ	くろざとう	あぶら	ぶたにく だいず あかみそ	にら	ごぼう			<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だ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>	
	中華丼 (麦ごはん)	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく うすらたまご	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		
	鶏肉のオイスターソース炒め	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		
火	ヨーグルト (中のみ) (学配)				ヨーグルト				<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ぷんで、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>	
	麦ごはん	こめ むぎ								
	豚汁	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ いとこんにゃく	675	26.8		
水	わかめとしらすの香味炒め	さんおんどう	ごま あぶら ごまあぶら	かつおぶし	わかめ しらすぼし				<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、かんきつ果汁、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 (かんきつ類)」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>	
	みかん				みかん					
	少なめ麦ごはん	こめ むぎ								
木	キムチうどん	こむぎこ	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん にら	たまねぎ だいこん くだいずもやし ほうさい きんざんねぎ	723	24.7	<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ぷんで、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>	
	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	831	28.4		
	野菜のポン酢和え				にんじん	きゅうり きゅうり かんきつかじゅう				
金	米粉パン	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン		きゅうりゆづ だっしゆんにゆづ				<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>	
	伊佐産さつま芋のシチュー	さつま芋 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	695	27.3		
	ひじきとアーモンドのサラダ	さんおんどう	アーモンド あぶら		にんじん プロックリー	きゅうり コーン	859	33.6		
日	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								
	梅菜みそ汁	じゃがいも	あぶら	とりにく あつあげ とうふ むぎみそ おからパウダー	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく きんざんねぎ	645	31.4		
日	きびなごのかば焼き風	ざらめ でんぷん	あぶら	ごま					<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>	
	うまかつてん (中のみ)	こめ こむぎこ さとう	ごま あぶら	だいず	かたくりわし あおさ	ひまわりのたね	814	41.1		

# 11月 こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

学校給食セクターでは、『**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	とりこく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼろ	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 ごぼろ 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	とりこく 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		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	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		たまねぎ もやし	649	26.3			
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	とりこく 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		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	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			626	22.9			
水	白菜のねぎだれ和え	さんおんと	ごまあぶら	ふたにく だいご わかめ		にんじん いら	たまねぎ きくらげ しんじょう	752	27.3		「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を一緒に入れています。	
	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を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	814	36.0			
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	とりこく 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				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。	
	ほうれん草のソテー	こめ むぎ	マーガリン	ウインナー	ぎゅうにゅう		コーン	643	29.4			
22	あさり入りトックのスープ	こめこ パんこ さとう	あぶら	とりこく 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	771	35.2		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。	
	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					
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、そのもとには「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		とりこく さつまいも あぶらあげ あかみそ むぎもち		にんじん かぼちゅ	しんじょう はくさい きんざんねぎ	771	24.5			
月	野菜かきあげ	こむぎこ	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼろ				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	686	22.7			
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		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。	
	いわしの生姜煮	さとう 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 ごぼろ しんじょう ごんにやく きんざんねぎ	660	25.9			
水	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	764	29.3		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。	
	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			
木	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			826	36.3		「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。	
	カレー風味の豆乳スープ	こめこ てんぷん	あぶら	とりこく 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					
29	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 フロッキー	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。	
	タコライス(爰ごはん)	こめ むぎ	あぶら	ふたにく だいご 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	838	32.7			
金	ほうれん草オムレツ	さとう てんぷん	あぶら	たまご		ほうれん草					※ 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。	
	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。