

12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 12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 (主なはたらき)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分量(g)	ひき割り 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				
2月	ひのひかりごはん	こめ							638	26.7		今年も残りわずかとなりました。しっかり食べて元気に一年を締めくくりたいですね。今日のさつまいは、鶏肉を使用した鹿児島県の郷土料理のひとつです。鶏は自給の食料として古くから根付いています。さつまいの他にも「鳥刺し」や「鶏飯」など様々な料理がありますよね。	
	さつまい汁	さつまいも	あぶら	とりく 鶏肉あげ むぎみそ あからパウダー		にんじん	だいこん こぼろ こんにやく きんざんねぎ		767	32.1			
3月	豚肉の生姜炒め	さんおんとう	こまあぶら	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ		682	28.5		おでんは、寒いときに食べるとホッと体があたまりますよね。給食のおでんは一つの鍋で約700人分も作れる大鍋で調理しています。具材はたっぷり煮ているので、野菜や肉のうま味がしみでとても美味しいです。給食センターでは大鍋を3つ使い、約2000食の給食を作っているんですよ。	
	麦ごはん	こめ むぎ						796	32.0				
火	おでん	さといも パンこ ざらめ でんぶ		あつあげ さつまい とりく うずらのたまご	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ こんにやく		625	28.6		おでんは、寒いときに食べるとホッと体があたまりますよね。給食のおでんは一つの鍋で約700人分も作れる大鍋で調理しています。具材はたっぷり煮ているので、野菜や肉のうま味がしみでとても美味しいです。給食センターでは大鍋を3つ使い、約2000食の給食を作っているんですよ。	
	いわしの梅煮	さとう でんぶ		いわし			うめ		796	32.0			
水	塩昆布和え		こまあぶら				キャベツ きゅうり		625	28.6		チャブチェは韓国の料理です。肉や野菜、きのこを細切りにして、春雨と一緒に炒めて甘辛く味付けします。今日は、牛肉や人参、ピーマン、菊を使って作りました。仕上げにごまを加えて、かおりをつけています。春雨の食感を楽しみながら食べてくださいね。	
	麦ごはん	こめ むぎ						765	34.7				
木	キムチ鍋	さんおんとう	あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ こだいずもやし えのき こんにやく きんざんねぎ はくさい		624	28.4		今日は、バーガーパンです。照り焼きチキンとキャベツをパンにはさんで食べてください。また、今日のスープは「ふわふわスープ」です。ふわふわの正体は、なんでしょうか？正解は、パン粉と卵とチーズです。今日は鶏がらだしの味付けにしました。	
	チャブチェ	はるさめ さんおんとう	こまあぶら	きゅうりく ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ しめじ		761	33.9			
5月	バーガーパン	こむぎこ さとう	マーガリン						624	28.4		今日は、バーガーパンです。照り焼きチキンとキャベツをパンにはさんで食べてください。また、今日のスープは「ふわふわスープ」です。ふわふわの正体は、なんでしょうか？正解は、パン粉と卵とチーズです。今日は鶏がらだしの味付けにしました。	
	ふわふわスープ	じゃがいも パンこ	あぶら	とりく たまご	こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき		761	33.9			
6月	照り焼きチキンパティ	さとう パンこ	あぶら	とりく			たまねぎ		654	26.7		今日の小さいおかずは、里芋の田楽です。あまり聞き慣れない献立名ですが、実は鹿児島県では、さつまいもよりも早くから食べられてきた作物が里芋なのです。品種によって赤芽・白芽に分かれ、それぞれ特徴が違います。今日は、ホクホクとして粘りの少ない赤芽を使用しています。	
	キャベツのマヨ和え		ノンエッグマヨ				キャベツ きゅうり		800	31.7			
金	ひのひかりごはん	こめ							695	27.0		豚みそは鹿児島県の奄美地方の郷土料理の一つです。米麹を使用した「茶うけ味噌」を入れて独特な香りとうま味を出しています。、奄美地方では島の住民が集まる時にお酒のおつまみや、お茶うけとしてふるまわれていた人気のメニューです。今日はご飯にのせて食べましょう。	
	ちゃんこ鍋	さとう でんぶ パンこ	こまあぶら	とりく あぶらあげ とうふ		にんじん	こんにやく はくさい えのき たまねぎ しめじ きんざんねぎ		832	32.3			
月	里芋の田楽	さといも さんおんとう	こま	むぎみそ あかみそ					695	27.0		豚みそは鹿児島県の奄美地方の郷土料理の一つです。米麹を使用した「茶うけ味噌」を入れて独特な香りとうま味を出しています。、奄美地方では島の住民が集まる時にお酒のおつまみや、お茶うけとしてふるまわれていた人気のメニューです。今日はご飯にのせて食べましょう。	
	ヨーグルト(学配)				ヨーグルト				832	32.3			
2月	麦ごはん	こめ むぎ							695	27.0		豚みそは鹿児島県の奄美地方の郷土料理の一つです。米麹を使用した「茶うけ味噌」を入れて独特な香りとうま味を出しています。、奄美地方では島の住民が集まる時にお酒のおつまみや、お茶うけとしてふるまわれていた人気のメニューです。今日はご飯にのせて食べましょう。	
	切干大根の煮物	じゃがいも ざらめ		とりく さつまい あつあげ		にんじん いんげん	きりほしだいこん こんにやく しいたけ		832	32.3			
3月	豚みそ	さんおんとう		ぶたにく だいす ちやうひみそ むぎみそ		にんじん いら	きんざんねぎ こぼろ		695	27.0		豚みそは鹿児島県の奄美地方の郷土料理の一つです。米麹を使用した「茶うけ味噌」を入れて独特な香りとうま味を出しています。、奄美地方では島の住民が集まる時にお酒のおつまみや、お茶うけとしてふるまわれていた人気のメニューです。今日はご飯にのせて食べましょう。	
	ミルク【わか-届け】	さとう	あぶら						832	32.3			
4月	ひのひかりごはん	こめ							600	25.3		今日は、すき焼きです。江戸時代に農具で使う「すき」の上で、肉や魚を焼いて食べたことが、すき焼きの始まりと言われています。その後、牛肉を使うすき焼きが広まりました。今日は、豚肉を使って仕上げています。いろいろな材料が一つの鍋に入ったすき焼きは栄養たっぷりです。	
	すき焼き	ざらめ	あぶら	きゅうりく ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい こだいずもやし えのき きんざんねぎ こんにやく		754	33.1			
5月	高菜とひじきの炒め物	さんおんとう	こまあぶら	あぶらあげ	ひじき しらすし	たかな にんじん			648	30.0		のっぺい汁とは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味します。また、ごぼうやれんこんなどの根菜類が入っていることも特徴のひとつです。寒い冬場に体を温めてくれるメニューなのでしっかり食べましょう。	
	麦ごはん	こめ むぎ						771	34.9				
6月	のっぺい汁	じゃがいも でんぶ	あぶら	とりく とうふ		にんじん	れんこん こんにやく ころも しいたけ きんざんねぎ		648	30.0		のっぺい汁とは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味します。また、ごぼうやれんこんなどの根菜類が入っていることも特徴のひとつです。寒い冬場に体を温めてくれるメニューなのでしっかり食べましょう。	
	鮭のみそマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨ	さけ むぎみそ					771	34.9			
7月	ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそ			706	24.3		果物には、ビタミンCとよばれる栄養がたくさん含まれています。ビタミンCは病気を予防してくれるのはたらきがありますので、病気の流行しやすい冬場には積極的にとりたい栄養でもあります。今日のフルーツポンチをしっかりと食べて、病気に負けず元気に過ごせるようにしましょう。	
	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	きゅうりゆう だっしゆんにゆう				890	30.1			
8月	さつまいものシチュー	さつまいも ホワイトルウ	あぶら	ワインパー とりく カルパソ マローファットピース レッドポテト	チーズ きゅうりゆう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン えだまめ		706	24.3		果物には、ビタミンCとよばれる栄養がたくさん含まれています。ビタミンCは病気を予防してくれるのはたらきがありますので、病気の流行しやすい冬場には積極的にとりたい栄養でもあります。今日のフルーツポンチをしっかりと食べて、病気に負けず元気に過ごせるようにしましょう。	
	フルーツポンチ	さとう みずあめ					パイナップル もも みかん なし アセロラ		890	30.1			

12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 12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		配膳図	ひらめき 一口メモ								
		エネルギーになる		体を つくる		からだの調子をととのえる		小学校			中学校							
		こめ	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく			たんぱく							
13 金	キムタクごはん	こめ	むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさい	だいこん	えだまめ	674	27.6		今日は給食の人気メニューのひとつ「キムタクごはん」です。キムタクごはんには韓国の伝統的な漬物「キムチ」が入っています。キムチが日本の漬物とちがうところは、とうがらしなどの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。腸内環境を良くする乳酸菌も入っているの、積極的に食べたい食材です。				
	春雨スープ	はるさめ	パンこ	でんぷん	さとう			にんじん	こまつな	たまねぎ	しんじけ	えのき			きくらげ	803	32.3	
16 月	少なめわかめごはん	こめ	むぎ			わかめ	ぎゅうにゅう								大根がたくさん収穫されるこの時期には、切干大根づくりが行われます。大根は干すことによって、様々な栄養成分が増すとともうま味も凝縮されます。例えば、骨の形成に必要な「カルシウム」だと生の大根の20倍も増えるそうです。しっかり食べることで成長期の皆さんの骨を強くしてくれるですよ。大根なのに、干すことでカルシウムが増えるのは意外ですよね。			
	カレーうどん	こめ	むぎ		ぶたにく	さつまあげ	あぶらあげ		にんじん	こまつな	たまねぎ	しんじけ	きんざんねぎ			654	25.0	
	切干大根のごまドレッシング			ごまドレッシング					にんじん	フロッキー			きりぼしだいこん	ぎゅうり	コーン	799	30.0	
17 火	むぎ麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう									高野豆腐とは、凍った豆腐にお湯をかけて溶かし、水を絞ってから乾燥させてつくります。鉄分やたんぱく質を豊富に含み、貧血予防にとても良い食材です。貧血になっていると、朝すっきり起きられず疲れやすくなります。みなさんは大丈夫でしょうか。しっかり食べてくださいね。			
	高野豆腐の卵とし	さんおんとう	あぶら		こうや豆腐	たまご	ちくわ		にんじん	こまつな	たまねぎ	えのき	しめじ			しんじけ	603	28.6
	人参しりしり	さんおんとう	ごまあぶら		まぐろ				にんじん								771	36.8
	チーズ(中学校のみ)【お外-届け】					チーズ												
18 水	むぎ麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう									今日の献立は、伊佐産の大豆を使ったみそ汁です。大豆農家さんが伊佐市の子ども達のために一生懸命育ててくれた大豆です。皆さんが給食を食べるまでには、いろいろな方々が携わって食べることができています。それは家庭での食事と同じです。当たり前だと思わず、感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。			
	大豆入りみそ汁	じゃがいも			だいず	あぶらあげ	お肉のパウダー		にんじん		たまねぎ	しんじけ	はくさい			きんざんねぎ	662	24.9
	白身魚の甘酢あんかけ	さんおんとう	あぶら		たら				にんじん		たまねぎ			811	30.4			
19 木	コッペパン	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								ひじきは海で採れる食べ物です。小・中学生とも不足しがちな栄養素として挙げられているカルシウムや鉄分が、豊富に含まれています。成長期のみなさんには積極的に摂ってほしい食材ですので、しっかりと食べましょう。また、給食だけでなく家庭でも食べてほしい食材のひとつです。			
	ミートボールと豆のケチャップ煮	じゃがいも	でんぷん	さんおんとう	あぶら	カルパソウ	マロ-フアントヒース	レドカラーキ	こなチーズ	トマト	にんじん	たまねぎ	えだまめ			しめじ	639	24.2
	ひじきとナッツのサラダ	さんおんとう	アーモンド	あぶら		ひじき			にんじん	フロッキー		きゅうり	コーン				821	30.0
	マーシャルビーンズ【お外-届け】	さとう		あぶら	だいず	だっしふんにゅう												
20 金	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう									一年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼間が一番短く、夜が一番長い日を冬至といいます。今年は12月22日が冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べる風邪などの病気がかからないで1年健康に過ごせますように…と願ったり、ゆず湯に入る風習などがあります。			
	かぼちゃのそぼろ煮	ざらめ	でんぷん	あぶら	とりにく	だいず	あつあげ		かぼちゃ	にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにやく			702	27.7	
	さばのゆず味噌煮	さとう	こめこ		さば	みそ							ゆず			813	31.4	
	小松菜のさつと炒め	さんおんとう	ごまあぶら						こまつな	にんじん		キャベツ						
23 月	カレーピラフ	こめ	むぎ	あぶら	まぐろ	ぎゅうにゅう			いんげん		コーン	たまねぎ			今日は「クリスマス献立」です。クリスマス料理といえば、日本では鶏肉を食べる人が多いですが、アメリカでは七面鳥を食べます。また、フィンランドでは豚肉のオープン焼きやサーモンを食べるそうです。国によって、食文化が様々なおもしろいですね。			
	ABCスープ	マカロニ	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				701	28.7	
	フライドチキン、シーザーサラダ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	とりにく				フロッキー	にんじん		えだまめ				804	33.1	
	クリスマスデザート(学配)	セレクトデザート			(いちごケーキ・チョコケーキ・豆乳パンナコッタ)													
24 火	親子丼(麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	とりにく	さつまあげ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	しんじけ	きんざんねぎ		ごぼうナッツは噛み力をアップするために作られた献立です。ごぼうに米粉をまぶし油で揚げて、ローストしたピーナッツとアーモンドを甘辛いタレで和えています。ごぼうの栄養には、肌をきれいしてくれたり、腸内環境をよくする働きがあります。また、噛み応えのある食材なので歯の健康のためにもよく噛んで食べましょう。			
	ごぼうナッツ	こめこ	さんおんとう	あぶら	ピーナッツ	アーモンド						ごぼう				712	28.3	
														863	34.1			