



1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 1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 (主なたらき)					エネルギー		配膳図	ひとす 一口メモ
		エネルギーになる		体を つくる	体の調子をととのえる		小学校	中学校		
水	わかめごはん お雑煮	こめ むぎ	さといも もち	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しいたけ はくさい もやし	643 31.0		はいよいよ2025年(ねん)がスタートしましたね。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか?おせちなどのお正月ならではの料理を食べましたか?2025年最初の給食は、お雑煮が登場します。煮込みもちが入っているので、しっかりよく噛んで食べるように気をつけてみましょう。「今年も、みなさんが元気にすごせますように」と願いをこめて作ります。
	鮭の西京焼き 紅白なます	さんおんとう	ごまあぶら さんおんとう	さけ こめみそ	あぶらあげ	にんじん	だいこん	774 35.4		
	ミルクパン ★ABC入りトマトスープ ★砂肝のポテトカレー揚げ チーズ ※中学校のみ【センター画】	こむぎこ さとう マーガリン マカロニ じゃがいも	たまご とりにく ウィンナー あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん フロッコリー トマト たまねぎ しめじ	690 31.1	857 38.9		今日は「ABC入りトマトスープ」です。リクエスト給食にもランクインしていましたね。今年度のリクエスト給食の集計結果については、献立表の下の方に記載してあるので、見てみてください。他にも、リクエストが多かったものが1~3月の給食で出るので、楽しみに待っていてくださいね。	
金	麦ごはん 家常豆腐 切干大根のナムル	こめ むぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいす あつあげ あかみそ あからパウダー	ぎゅうにゅう	にんじん いら	きんざんねぎ たまねぎ ししいたけ	635 23.1		今日は「切干大根のナムル」です。切干大根とは、大根を干して乾燥させたものです。生の大根とは違ったコリコリした食感がおいしいのですが、干すことでその栄養素も凝縮され、カルシウムたっぷりになっています。成長期(せいちょうき)のみなさんには、嬉しい食材です。
	ピリ辛フォー 餃子(2個ずつ) 塩昆布和え	こめ むぎ クイッティオ さんおんとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いら	たまねぎ さくらげ たけのこ きんざんねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	662 26.1 777 29.8		
水	ひのひかりごはん 大豆の磯煮 小松菜とじゃこの炒めもの ★いちごクレープ【学配】	こめ じゃがいも ざらめ さんおんとう こめこ さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ 広いす さつまあげ あぶらあげ かつおぶし とうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しいたけ こんにやく もやし いちご レモンかじゅう	715 29.4 848 34.8		豆料理は、学校給食に欠かすことができません。豆は、成長期(せいちょうき)のみなさんに必要な栄養をバランスよく含み、噛む力を育てることが出来ます。噛むことで、あごを鍛え、脳を刺激します。また、唾液を出して脳の働きも助けてくれます。よく噛むことは、体にとっても良いことにつながります。
	★メロワッサン コッペパン りんごジャム ポークデミシチュー 海藻サラダ	こむぎこ さとう ごむぎこ さとう りんごジャム じゃがいも さんおんとう	マーガリン マーガリン あぶら	たまご ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	847 29.0 706 24.8		海藻は、日本だけでも1500種類以上の海藻が生息していて、そのなかでも食用とされているものは100種類以上あります。今日のサラダのように、海藻には様々な色があります。これは、海藻の育った場所の海の深さと太陽の光に関係しているといわれています。1番深いところで育ったものは赤色、次に深いところで育ったものは茶色や黒色など。そして比較的浅いところで育ったものは緑色といわれています。今日のサラダは、色の違いを楽しみながら食べてみるのもおもしろいですね。		
	麦ごはん 魚そめ汁 鮭のみそマヨ焼き きむわかめの炒め物	こめ むぎ さとう みずあめ でんぷん さんおんとう	マーガリン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ししいたけ えのき きんざんねぎ コーン	656 29.6 769 34.3		地域で生産された米・野菜・魚などを、その地域で購入して食べることを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心できますね。また、遠くから輸送するわけではないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。このため、安心・安全でおいしい食材を食べることが出来ます。今日は米・にんじん・しいたけ・金山ねぎが伊佐でとれたものです。地元でとれたおいしい食材を味わって食べましょう。		

★リクエスト給食の集計結果★

	主食	温食	小食	デザート
1位	揚げパン	カレーライス	鶏のから揚げ	タルト
2位	奄美の鶏飯	カレーうどん	春巻き	チョコクレープ
3位	メロワッサン	ABCスープ	フロッコリーのゆかり和え	いちごクレープ
4位	キムタクごはん	豚汁	タンドリーチキン	冷凍パイ
5位	ナン	グラタン	ハンバーグ	プリン

3月に卒業を控えた小学校6年生と中学校3年生を対象に、『もう一度食べたい給食』として、リクエスト給食のアンケートをとりました。

上位5位までを紹介いたします。(詳しくは左の表をご覧ください)
また、他の学年のみなさんは好きな献立は入っているでしょうか?
3学期の給食に取り入れていきますので、楽しみにしてください。
リクエスト給食には★印をつけています。チェックしてみましょう。



※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。

1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 1月
伊佐市立学校給食センター

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		調理法	一口メモ
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		小学校	中学校		
20	★カレーライス (麦ごはん) にんじんドレッシングサラダ ヨーグルト 甲のみ【センター産】	こめ 小麦 じゃがいも カニセリウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ りんご プルーン	718	25.2	小麦 牛乳 ヨーグルト	今日はカレーライスです。カレーにも、サラダにも共通して入っている野菜が何かわかりますか？正解はにんじんです。にんじんの色は、とてもきれいなオレンジ色ですが、これは「カロテン」という栄養がたくさん入っているからです。体の中に入ると、ビタミンAに変わり、鼻や喉の粘膜を強くして、かぜをひきにくくしたり、肌をきれいにしたりする働きがあります。
21	ひのひかりごはん 豆乳 入りみそ汁 さばのアイオリ焼き ブロッコリーのアーモンド和え	こめ	じゃがいも	あつあげ とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きんざんねぎ	676	28.6	小麦 豆乳	今日は、「ブロッコリーのアーモンド和え」です。私たちが食べているアーモンドは、植物の種の部分です。アーモンドは、梅や桃と同じ仲間植物です、実の中には、かたい殻がある種があって、その中に私たちが食べている茶色い殻のアーモンドが入っています。アーモンドには、ビタミンEが多く含まれていて、生活習慣病の予防に効果があるとされています。
22	麦ごはん みそおでん 大豆 大学手	こめ 小麦	さといも ざらめ	とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ あかみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しんじけ こんにゃく	732	23.6	小麦 大豆	給食では、料理によって、煮干しやかつお節、昆布などで「出汁」をとっています。みそ汁やまし汁といった和風の汁物を作る時に、よく出汁をとりませんが、今日のような煮物の時に出汁をとることがあります。今日のおでんは、煮干しで出汁をとりました。出汁のおいしさしみこんだおでんを食べて温まらしましょう。
23	【大口 地区の小学校】 コッペパン・りんごジャム 【笠刈 地区・中学校】 ★スロウソッソ 鮭のクリーム煮 粒マスタードサラダ	こむぎこ さとう りんごジャム	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			664	23.6	大口地区 の小学校のみ	みなさんは普段、「鮭」という魚のことを「サケ」と「シャケ」どちらの名前で呼んでいますか？実は、手を加えていない生のものを「サケ」、塩漬けなどの加工をすると「シャケ」と呼ぶそうです。知っていましたか？鮭の身は、オレンジ色をしています。これは食べるエサによるもので、実は白身魚の仲間なんです。エサの色素が体にたまり、成長するにつれ、だんだん色が赤くなっていきます。鮭はクセがないのでフライやソテー、マリネなど…どんな調味料にも合います。今日は、パンと合うようにクリーム煮にしました。
24	ひのひかりごはん 水炊き 金山ねぎみそ	こめ	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しめじ しんじけ こんにゃく はくさい レモンかじゅう	633	30.3	小麦 大豆	「水炊き」は、多くの調味料は使わず、鶏のうま味で調理するため、シンプルな料理です。今日は給食用に少しアレンジした水炊きです。鶏肉や野菜の甘味も溶け込んだスープにレモン果汁を入れて仕上げました。金山ねぎみそは、ごはんとの相性がバツグンです。ごはんもしっかり食べましょう。
27	さつま芋もち のり汁 ★鹿児島県産産物のから揚げ ★ブロッコリーのゆかり和え	こめ さんあんとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きめさや	しんじけ ごぼう	612	28.6	小麦 大豆	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1/27(月)～31(金)は 学校給食週間です。</p> </div>
28	ひのひかりごはん 桜島 大根と豚肉のみそ煮 つぼ漬け和え 桜島こみかん	こめ	さといも ざらめ くろざとう	ぶたにく ぶたなんこつ あつあげ あかみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	さくらしまだいこん ごぼう こんにゃく	693	24.6	小麦 大豆	
29	さつま黒米ごはん ★県産黒 豚汁 きびなごの黒酢 南蛮	こめ 黒米	さといも	あぶら	くろぶたにく あぶらあげ むぎみそ おからパウダー	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ごだいずちやせしんじけ きんざんねぎ	619	27.7	
30	鹿児島県産 小麦のコッペパン 金山ねぎ入りポトフ 鶏肉のトマトソース焼き	こむぎこ さとう	マーガリン	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	きんざんねぎ だいこん はくさい しめじ	608	36.5	小麦 大豆	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>学校へは特別資料(放送原稿)を 出します。</p> </div>
31	★奄美の鶏飯 (麦ごはん) かね 1食さざみのり【センター産】	こめ 小麦 さんあんとう	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	きんざんねぎ しんじけ ハバアイづけ だいこん ごぼう	650	22.2	小麦 大豆	
		こむぎこ でんぷん	あぶら		のり	にんじん かほちゃ		750	25.7	小麦 大豆	

※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。