

# 4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7年度 4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 器	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
7月	ハヤシライス(麦ごはん)	こめ ハヤシルフ むぎ じゃがいも	あぶら	ふたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ プルーン	862	29.1		ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。今年度も安心・安全で栄養満点な給食がみなさんへお届けできるよ、給食センター職員一同がんばります。みなさんもしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。
	切り大根のマヨネーズサラダ	さんおんとう	ノンエッグマヨネーズ	ひじき	にんじん	きりほしだいこん きゅうり コーン					
8月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		たまねぎ えのきだけ きんざんねぎ	561	25.5		新1年生のみなさんご入学おめでとうございます。給食では行事や旬の食材などを取り入れたメニューを心掛けています。季節を楽しみながら食べましょう。今日は、給食の人気メニュー「フライドチキン」と「ブロッコリーのゆかり和え」です。好きなものだけを食べるのではなく、ごはんや汁物などもバランスよく食べることを意識しましょう。
	あおさのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん		616	30.1		
	和風フライドチキン	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく だいず			ブロッコリー しそゆかり				
9月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう		たまねぎ こんにゃく	618	25.9		今日はひのひかりごはんです。伊佐市は米の生産量が県内1位です。きれいな水と益地特有の日中の寒暖差、そして農家さんの愛情がおいしい米を作ります。給食では伊佐産100%の米を使っています。感謝していただきます。
	豚じゃが	じゃがいも ざらめ	あぶら	ふたにく あつあげ		にんじん いんげん		753	31.9		
10月	食パン(2枚)	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			608	29.5		毎週、木曜日はパンの献立です。パンは給食センターでは作っていません。パン工場で作られたものを、パン屋さんが学校へ運んで来てくれます。給食のパンも、みなさんの体の成長を考え工夫して作られています。今日は食パンです。ツナソテーを挟んで食べましょう。
	カレーピーズ	さつまいも でんぷん	あぶら	とりにく ワインナー だいず		にんじん	しめじ たまねぎ	767	37.4		
	ツナソテー		ノンエッグマヨネーズ	まぐろ		パセリ	たまねぎ コーン				
11月	もすく丼(麦ごはん)	こめ むぎ でんぷん さんおんとう	あぶら	だいず ふたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	606	24.0		実は、密かに人気メニューである「もすく丼」。もすくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もすく」という名前は、他の海藻にくっついて育つことから「藻につく」=「もすく」になったそうです。もすくのツルツとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう！
	さつま汁	じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく にんじんもやし きんざんねぎ	728	28.1		
14月	キムタクごはん	こめ むぎ	こまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう		はくさいキムチ つぼつけ えだまめ	682	27.2		きびなごは長さ10cmほどのいわしの仲間です。体にある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言われてます。産地として有名なのが鹿児島県の甑島です。骨まで全部食べられますよ。
	中華スープ			ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン	811	31.8		
15月	きびなごのサクサク揚げ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		きびなご						今日のカレーには、隠し味にりんごやプルーンが入っています。そのなかでもプルーンには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や、頭や体の健康を支えてくれる鉄分などを豊富に含みます。どちらもみなさんの成長にとっても大切な栄養素です。
	ポークカレー(麦ごはん)	こめ むぎ じゃがいも カレールフ	あぶら	ふたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ りんご プルーン	713	20.6		
16月	春色フルーツポンチ	さとう					みかん バイナップル もも いちごかじゅう	873	25.3		卵は、身体を作るたんぱく質、かせ予防に効果のあるビタミンA、骨を作るのに欠かせないビタミンDなど、たくさんの栄養素を豊富に含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。親子丼にも五目きびらにも野菜がたくさん入っていますので、しっかり食べましょう。
	親子丼(麦ごはん)	こめ むぎ でんぷん さんおんとう	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 しめじ きんざんねぎ	658	31.3		
17月	五目きびら	さんおんとう	あぶら	ふたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	799	37.8		今日のミートスパゲティには、実は大豆がたくさん入っています。大豆ミートと言われ、肉に似た食感や見た目をしています。ひき肉と一緒に使うことで、大豆かひき肉が見分けが付きにくいので、満足感もありながら栄養がたっぷり摂れるのでとてもおすすめです。
	縦割りコッパパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう			594	24.1		
18月	麦入りスープ	むぎ じゃがいも		ワインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	743	29.7		主には体の調子を整える働きをする野菜は、大人で1日350gとることが望ましいとされています。小中学生のみなさんは、1回の食事で両手1杯が適切な量とされています。今日の炒め物にもたくさんの野菜が入っています。野菜だけでなく、ごはんも進むようにしっかりと味をつけています。野菜も、ごはんもしっかり食べましょう。
	ミートスパゲティ	スパゲティ	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく		にんじん	たまねぎ しめじ	743	26.3		
18月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			558	20.0		主には体の調子を整える働きをする野菜は、大人で1日350gとることが望ましいとされています。小中学生のみなさんは、1回の食事で両手1杯が適切な量とされています。今日の炒め物にもたくさんの野菜が入っています。野菜だけでなく、ごはんも進むようにしっかりと味をつけています。野菜も、ごはんもしっかり食べましょう。
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも	あぶら	あつあげ とうにゅう むぎみそ こめみそ		にんじん	たまねぎ きんざんねぎ	743	26.3		
	焼肉炒め	さとう はちみつ	あぶら	こま こまあぶら		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 支那し りんご				
	ソフールヨーグルト				ヨーグルト						

※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。

# 4月 こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

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7年度 4月  
伊佐市立学校給食センター

日 曜日 (牛乳は毎日つきます)	献立名 主な食材	食品のグループ (主なほたらき)						エネルギーKcal	たんぱく質g	塩分g	配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだの調子をととのえる	小学校	中学校						
21 月	チキンライス	こめ むぎ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	612	24.8		今日の魚は「ホキ」という魚です。ホキはおもにオーストラリアやニュージーランド近くの深い海の中に住んでいます。自身魚の中でもクセのないたんぱく質と、とてもやわらかく煮崩れしないのでいろいろな料理に使うことができる魚です。	
	野菜のミルクスープ	じゃがいも	あぶら	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ					
	あおさ入りホキフライ	パンこ こむぎこ めんぷん	あぶら	ホキ だいず	あおさこ							710
22 火	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			608	25.5		今日の炒め物には、しらす干しが入ります。しらす干しは、イワシ類の稚魚を食塩水で茹で、笑日などで干した食品のことをいいます。イワシ類の稚魚といっても様々な種類があり、「カタクチイワシ」を中心に「マイワシ」「ウルメイワシ」などが挙げられます。	
	豚肉のうま煮	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 しんじけ こんにゃく たけのこ						
	高菜としらすの炒めもの	さんおんとう	こまあぶら	あぶらあげ	ひじき しらすぼし	たかなづけ にんじん						734
23 水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			625	26.0		麻婆豆腐とは、豚肉のひき肉と豆腐を豆板醤や甜面醤などで炒め煮したもので、約2000年前に四川省の料理人の妻が、貧しくて材料もない中、あり合わせのもので来客 向けに作ったものが始まりとされています。四川省の麻婆豆腐はとても辛いのが特徴です。給食の麻婆豆腐は、みんながおいしく食べられるように甘めに作っています。	
	麻婆豆腐	でんぷん	あぶら  こまあぶら	ぶたにく だいず とうふ あかみそ おからパウダー		にんじん にら きんざんねぎ たまねぎ しんじけ						
	おしんこナムル	さんおんとう	こま  こまあぶら				つぼづけ だいこん きゅうり					756
24 木	縦割りコッパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう  たうひんにゅう			613	28.5		キーマカレーはインド発祥の料理です。キーマという言葉には「細かいいも」という意味があります。ひき肉と野菜はみじん切りにして作りました。今回は大豆ミートも使用しています。栄養たっぷりです。パンにはさんで食べましょう。	
	ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん こまつな プロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ					
	キーマカレー	カレールウ	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん	コーン たまねぎ えだまめ					821
25 金	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			615	21.7		今日は、「わかめスープ」です。わかめは、日本でも古くから食べられていたといわれています。ヨウ素といわれる、みなさんの成長に欠かせないのでできない栄養や、不足しがちなミネラル分も豊富に含まれています。スープやサラダなどいろいろな料理に使いやすい食材です。給食でも、いろいろなメニューに入っていますので、楽しみにしててください！	
	わかめスープ		こま  こまあぶら	とりにく とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ					
	ぎょうざ (2個ずつ)	こむぎこ  でんぷん		ぶたにく  とりにく  だいず		にら	キャベツ たまねぎ					709
28 月	鶏飯 (麦ごはん)	こめ むぎ 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 しんじけ  パイナップル つぼづけ	621	22.3		奄美大島の郷土料理「奄美の鶏飯」は学校給食でも人気のメニューのひとつです。奄美の地元住民が島に来た薩摩のおもてなしするための料理だったといわれています。ご飯の上にかけて食べる丼もののメニューはよくかますに、食べてしまいがちです。なので、できるだけ意識してよくかんで食べてください！	
	1食さみのり				のり							
	かきあげ	こむぎこ  ベーキングパウダー	あぶら			にんじん しゆんぎく	たまねぎ  こぼろ					713
30 水	少なめ麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			661	24.8		今日は、人気メニューのひとつである「カレーうどん」です。また、今日の炒め物に入っている荳わかめは、わかめの芯の部分のカットして加工した食品です。シャキシャキとした噛み応えのある食感が特徴です。また、荳わかめの葉の部分は「わかめ」です。荳わかめの食感も楽しみながら食べてください。	
	カレーうどん	うどん カレールウ		ぶたにく 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					
	荳わかめの炒めもの	さんおんとう	あぶら  こまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん	キャベツ コーン					808

## こんだて表の見かた

日 曜日 (牛乳は毎日つきます)	献立名 主な食材	食品のグループ (主なほたらき)						エネルギーKcal	たんぱく質g	塩分g	配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだの調子をととのえる	小学校	中学校						
22 月	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			683	24.1		今日は給食センター手作りのルウを使ったカレーです。スパイスの香りが引き立つカレーに仕上がっています。	
	カレーライス	じゃがいも こむぎこ	あぶら	ぶたにく		<b>にんじん</b> たまねぎ しめじ えだまめ りんご						
	海藻サラダ		ドレッシング	わかめ		プロッコリー <b>にんじん</b> きゅうり キャベツ コーン						825

- 牛乳は毎日つき、6~9月は中学生は増量
- 食材を料理別、さらにたべもの動き別(6群)に分けて表示
- 業者から直接学校に納入されるものには、**学配**で表示
- 伊佐産の食材は**太字下線**で表示
- 小学校(基準3・4年生)・中学校別に摂取エネルギー量とたんぱく質量を表示
- 食器や丼ものなどの食べ方を表示
- 献立の趣旨や使われている食材について説明



こめ いさし つく  
米は伊佐市で作られたものを  
100%つかっています。



きゅうりよく こ いさし た  
給食センターでは、子どもたちに伊佐市でどのような食べものがつくられているか、  
た し ちさんちしょう せつぎよくてき と く  
食べて知ってもらうために『地産地消』に積極的に取り組んでいます。