

9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』に取り組みんでいます。
伊佐産の食材は、太字で示してあります。



令和7年度 9月
伊佐市立学校給食センター

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		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		からだの体をつくる		からだの調子をととのえる		小学校	中学校		
1月	きのこたっぷりハヤシライス (麦ごはん)	こめ 小麦 さんおんとう じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく 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 ブルーネ	680	22.6		2学期が始まりました。みなさん、元気に登校できましたね。まだまだ暑い日が続きますので、食べやすい献立を取り入れています。まずは、早く寝て、生活リズムを整えましょう。中学校は、9月までが250cc牛乳になります。
	ぶどうぶどうポンチ	さとう				もも みかん バイン ぶどうかじゅう	876	28.6			
2火	麻婆ナス丼(麦ごはん)	こめ 小麦 ざらめ てんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず あかみそ		にんじん なら	たまねぎ しいたけ ナス	668	27.2		旬のナスを使った麻婆ナスを、ご飯にかけていただく丼にしました。ご飯がすすむ味付けです。ナスは、暑くて、ほてった体を冷やす働きがあります。よくかんでいただきます。
	わかめスープ		ごまあぶら	ベーコン どうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき きんざんねぎ	848	34.1		
3水	奄美の鶏飯(麦ごはん) 1食きざみのり	こめ 小麦 さんおんとう さとう てんぷん	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	はねぎ にんじん	しいたけ パパイヤづけ つぼづけ	621	22.3		「鶏飯」は、材料や調理に手間をかけて作られた奄美諸島の代表的な料理です。島津藩の時代(江戸時代)、南海の荒波を渡って見回りにくる薩摩藩の役人を鶏飯でもてなしたといわれています。
	かきあげ	こめ 小麦	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	759	27.5		
4木	バーガーパン	こめ 小麦 さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			622	26.8		ABCスープは給食の人気メニューのひとつです。アルファベットのマカロニが入った可愛いスープで、今日はあっさりとした鶏がら味にしています。自分の名前のアルファベットは入っていましたか？
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliロー ピーマン	たまねぎ スズキーニ	798	32.7		
5金	照り焼きチキンパティ	パンこ さとう		とりにく ぶたにく			たまねぎ				今日は、スタミナ豚キムチ炒めです。豚肉におく含まれるビタミンB とキムチに含まれる乳酸菌やビタミンCが疲れた体をもとに戻してくれます。しっかりよく噛んで、今週5日間がんばった体にスタミナをつけてください。
	キャベツのマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ				キャベツ きゅうり				
8月	麦ごはん	こめ 小麦		ぎゅうにゅう				674	28.0		秋の魚といえば、「さんま」ですが、「さんま」は、獲れる量が年々 少なく、貴重な魚になりました。原因は、さんまの生息する海域が日本から遠ざかっているからと言われています。脂がのっている秋のさんまは、脳の働きを助ける栄養素や貧血予防に役立つ栄養素がたっぷり含まれています。骨まで食べられるように調理されているので、秋の味覚をよくかんでいただきます。
	トックともずく中華スープ	パンこ てんぷん トック さとう	ごまあぶら	とりにく どうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ コーン	854	35.4		
9火	スタミナ豚キムチ炒め	ざらめ	ごまあぶら	ぶたにく		なら にんにくのめ	きりほしだいこん こだいずもやし はくさいキムチ キャベツ				「いーあげ」とは、鹿児島島の郷土料理のひとつで、炒り豆腐のことです。肉や野菜、豆腐を炒めて卵でとじる料理です。具材のうまみがからみあい、栄養たっぷりなおかずになります。よくかんでいただきます。
	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう				618	21.0		
10水	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あつあげ どうにゅう おぎみそ		にんじん	たまねぎ きんざんねぎ	792	26.4		今日の「汗なし担々麺」に入っている椎茸と金山ねぎは伊佐産です。地元で作られている食材を地元で食べることを「地産地消」と言います。外国で作られる野菜よりも輸送コストが抑えられ、地球環境にも優しいです。他にも伊佐市でどんな食材が作られているのかスーパーで探してみるのも面白いです。
	さんまの甘露煮	さとう てんぷん		さんま							
11木	ひじき和え	さとう	ごま ごまあぶら	ひじき		にんじん	キャベツ きゅうり				食べものには、それぞれ様々な働きがありますが、大きく「エネルギーになる」「体を作る」「体の調子を整える」の3つの働きグループに分けることができます。元気な体を作るためには3つの働きの食べ物をバランスよく食べることが重要です。意識して食べてみましょう。
	麦ごはん	こめ 小麦		ぎゅうにゅう				650	32.1		
12金	いーあげ(炒り豆腐)	さんおんとう	あぶら	とりにく ちくわ どうふ たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ こんにやく グリンピース	824	40.2		明日、13日を伊佐の日として伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、有限会社ライズ 郷 井手口さんよりいただいた、新米の「なつほのか」です。採れたての美味しい新米をいちはやく伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「新米ひのひかり」は、次回10月にも提供します。伊佐の恵みを感謝していただきます。
	れんこんと牛肉のきんぴら	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ れんこん しめじ				
12金	穀物ふりかけ	てんぷん こめ さとう ひえ キヌア	ごま	のり		にんじん					明日、13日を伊佐の日として伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、有限会社ライズ 郷 井手口さんよりいただいた、新米の「なつほのか」です。採れたての美味しい新米をいちはやく伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「新米ひのひかり」は、次回10月にも提供します。伊佐の恵みを感謝していただきます。
	少なめゆかりごはん	こめ 小麦		ぎゅうにゅう				612	23.9		
12金	汁なし担々麺	ちゃんぽんめん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しいたけ きんざんねぎ	784	30.1		食べものには、それぞれ様々な働きがありますが、大きく「エネルギーになる」「体を作る」「体の調子を整える」の3つの働きグループに分けることができます。元気な体を作るためには3つの働きの食べ物をバランスよく食べることが重要です。意識して食べてみましょう。
	ナムル	さとう	ごま あぶら			こまつな にんじん	きゅうり キャベツ もやし コーン				
12金	コッペパン	こめ 小麦 さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				643	30.0		明日、13日を伊佐の日として伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、有限会社ライズ 郷 井手口さんよりいただいた、新米の「なつほのか」です。採れたての美味しい新米をいちはやく伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「新米ひのひかり」は、次回10月にも提供します。伊佐の恵みを感謝していただきます。
	ミートボールのデミシチュー	てんぷん じゃがいも さんおんとう ハヤシルウ	あぶら	とりにく ぶたにく ひよこまめ マローファット レッドキドニー	チーズ	にんじん フロccoli トマト	たまねぎ しめじ	850	37.9		
12金	ごぼうのツナマヨソテー	さんおんとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろフレーク		にんじん パセリ	ごぼう コーン キャベツ				明日、13日を伊佐の日として伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、有限会社ライズ 郷 井手口さんよりいただいた、新米の「なつほのか」です。採れたての美味しい新米をいちはやく伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「新米ひのひかり」は、次回10月にも提供します。伊佐の恵みを感謝していただきます。
	新米なつほのかごはん	こめ		ぎゅうにゅう				670	29.7		
12金	伊佐産大豆入り豚汁	てんぷん さんおんとう ざらめ	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ おぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん こだいずもやし こんにやく しいたけ	857	36.9		明日、13日を伊佐の日として伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、有限会社ライズ 郷 井手口さんよりいただいた、新米の「なつほのか」です。採れたての美味しい新米をいちはやく伊佐の子ども達に食べてほしいという思いから無償で提供いただきました。水や土にこだわって作られたおいしい新米です。井手口さんの「新米ひのひかり」は、次回10月にも提供します。伊佐の恵みを感謝していただきます。
	きびなごのピリ辛金山ねぎ	てんぷん さんおんとう ざらめ	あぶら	きびなご			きんざんねぎ				

※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。

9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、大学で検定済みです。



令和7年度 9月 伊佐市立学校給食センター

Main table with columns for date, menu items, ingredients, food groups, and notes. Includes sub-headers for 'Energy', 'Body Building', and 'Body Regulation'.