

# 1月 こんだて表








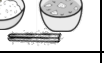

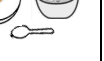


No.1  
(小・中学校用)



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、次ページで示しています。



令和7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 (主なほたらき)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (たんぱく質)	配膳図	ひとこと 一口メモ
		エネルギーになる		からだを 体をつくる		からだを 体の調子をととのえる					
8月	★黒糖パン	こむぎこ さとう こくとう	マーガリン		ぎゅうにゅう			608	27.2		<p>今日から、3学期が始まりました。3学期初めの給食は、マカロニのミートチーズ焼きを約1000名調理員さんたちが手作りしました。ミートソースを作り、茹でたマカロニと合わせて1つずつカップに流し込み、最後にチーズをのせ焼き上げます。調理員さんたちの愛情たっぷりのおミートチーズ焼きを食べて、3学期も元気に過ごしましょう。</p>
	ジュリアンスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ					
	木	マカロニのミートチーズ焼き	マカロニ	あぶら	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	たまねぎ	761	33.4	
9月	★ポークカレー (麦ごはん)	こめ おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ りんご ブルーン	673	22.6		<p>給食登場回数ナンバーワンの野菜が何かわかりますか？正解は、人参です。人参は、色鮮やかな色味で料理の彩りを豊かにして食欲をそめてくれるだけでなく、体の抵抗力を高めるなど栄養も満点です。そして、全面で気候に適した品種が栽培され1年を通して収穫することができます。今日は、カレーと合わせてさっぱりと食べられるようにサラダにしました。</p>
	金	人参ドレッシングサラダ	さとう	あぶら		にんじん ブロッコリー	コーン だいこん たまねぎ オレンジかじゅう レモン	801	26.3		
13日	★ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			683	29.5		<p>かつおみそは、かつおなまり節と煮つけみそを合わせ、甘辛い味付けにしたおかずみそで、鹿児島県の昔ながらの常備菜です。また、今日は麦を入れずにお米だけで炊いたひのひかりごはんです。炊き立ての温かいひのひかりごはんの上にかつおみそをのせて、伊佐のお米をおいしくいただきます。</p>
	火	かつおみそ	さんおんどう	ごまあぶら ごま	ちやうけみそ かつおなまりぶし	にんじん にら		855	36.3		
	水	★ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			636	27.1	
14日	さつま雑煮	さといも もち		とりにく		にんじん こまつな	しいたけ はくさい こだいずもやし				<p>「お雑煮」は、お正月に食べる日本の伝統料理です。地域ごとに味や具材が違い、それぞれに1年の健康や幸せを願う意味がこめられています。主役の「もち」は、長く伸びることから「長寿」の意味があり、「豆もやし」には「まめに働けますように」、人参はその赤色から「魔除け」の意味があるとわれています。もちが入っているので、よく噛んで味わいながら、日本で古くから新年のお祝いとして食べられてきたお雑煮をいただきます。</p>
	水	ぶりの照り焼き	さんおんどう	ごまあぶら	ぶり			767	32.6		
		紅白なます	さんおんどう	ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん	だいこん				
15日	★メロワッサン	こむぎこ	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			641	24.4		<p>今日は、大口地区の小学校は、メロワッサンです。リクエスト給食のアンケートのバ部門でメロワッサンは、第2位でした。大口地区と中学校は、1月29日に予定しています。楽しみに待っていてくださいね！また、ブロッコリーとツナのソテーのブロッコリーは、ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは、風邪にかかったときの症状をかるくしてくれる働きや疲れをやわらげる働きがあります。よくかんでビタミンCを吸収しましょう。</p>
	木	コッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう					
		ボークデミシチュー	じゃがいも さんおんどう	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	775	31.6	
16日	★キムタクごはん	こめ おぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさいキムチ えだまめ たくあん				<p>今日の給食は、リクエスト給食のアンケートで最部門第1位の「キムタクご飯」です。みなさん、キムタクご飯がこころえられたか知っていますか？キムタクご飯は、長野県の学校給食で誕生しました。長野県は、昔から漬物文化が発達している地域でありながら手もたちの漬物職人が進んでいました。そこで、おいしい手もたちに漬物を食べてもらいたいという想いから野菜、全粒粉へ広まってきました。今日は、全粒粉人気のキムタクご飯をおいしくいただきます。</p>
	金	春雨と肉団子のスープ	はるさめ どんぶら みずあめ	あぶら ごま	とうふ とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ はくさい えのき	669	20.7		
		★フルーツ杏仁	さとう どんぶら みずあめ		とうにゅう			もも みかん バイナッブル いちごかじゅう	801	24.1	
19日	★奄美の鶏飯 (麦ごはん)	こめ おぎ さんおんどう		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ パンパイア つぼづけ	610	26.7		<p>1/19(月)～23(金) 学校給食週間です。</p>
	月	きびなごフライ	じゃがいも ばんこ さんおんどう	あぶら	きびなご			731	31.8		
		【センター届】！食きざみのり				のり					

## ★ ☆リクエスト給食の集計結果 ☆ ★

	ごはん	パン類	丼もの	温食	小食(主菜)	小食(副菜)	デザート
1位	キムタクごはん	揚げパン	鶏飯	カレーうどん	鶏のから揚げ	フルーツポンチ	クレープ
2位	わかめごはん	メロワッサン	カレーライス	豚汁	豚キムチ	ピリ辛キュウリ	タルト
3位	ひのひかりごはん	クロワッサン	もずく丼	ABCスープ	油淋鶏	大学芋	冷凍パイ
4位	キムチチャーハン	ココア揚げパン	親子丼	すき焼き	チキンカツ	ブロッコリーのゆかり和え	プリン
5位	チャーハン	黒糖パン	ハヤシライス	キムチ鍋	鶏の照り焼き	チーズポテト	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。

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取りました。  
各部門の上位5位まで紹介します! (詳しくは左の表をご覧ください)  
他の学年のみなさんは好きな献立が入っていますか?  
3学期の献立に取り入れていきますので、楽しみにしててください!  
リクエスト給食には、★印がついています。チェックしてみてください!





# 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7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)	主な食材	食品のグループ (主なほたらき)					小学校	中学校	配膳図	一口メモ
曜日			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる						
20	★ひのひかりごはん ★枝豆大根と豚肉のみそ煮 ★高菜の油いため 【学配】かるかん	こめ さといも ざらめ さんおんどう さとう こめこ やまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん いんげん にんじん	だいこん ごぼう ししいたけ こんにやく たかな にんじん	667	23.0		<div>1/19(月)~23(金)</div> <div>がっこう きゅうしゅう しゅうかん</div> <div>学校給食週間です。</div> <p>この週は、鹿児島県の食材で給食をつくる「まるごとかごしま」を鹿児島県全域で実施します。郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。学校へは特別資料(放送原稿)を配布します。</p> <p>今日は、リクエスト給食で温食部門第1位の「カレーうどん」とご飯部門第2位の「わかめごはん」です。うどんの分の炭水化物をご飯の量で減らして調整しています。カレーうどんは、出汁のきいたつゆにカレー粉やカレールウを加え、うどんと一緒に煮込んだ料理です。スパイスの香りと出汁のうまみが合わさり、食欲をそそります。温かいカレーうどんをしっかりと食べましょう。</p> <p>大学芋は、サツマイモを揚げて、砂糖や醤油で作った甘いたれを絡めた料理です。外はカリッと、中はホクホクで、さつまいもの甘さを楽しめます。リクエスト給食の小皿のおかずで3位でした。さつまいもには、エネルギーのもとになる炭水化物やおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p> <p>白菜は、寒い冬に旬を迎える野菜です。寒さにあたることで甘さが増し、葉がしっとりとして柔らかくなります。霜が降りころの白菜は「寒じめ白菜」とも呼ばれ、凍結を防ぐために甘みがぐっと増します。ビタミンCを多く含む、体調を整える働きがあります。今日は、白菜のシャキッとした食感を味わえるように、「ささめ」と和えました。</p> <p>今日は、大分地区と中学校は「メロワッサン」です。クロワッサンとメロンパンの2つの味を楽しんでみてください。また、今日のほうれん草ソテーのほうれん草は、体の中で血液をつくる鉄分が多く含まれています。日々成長しているみなさんは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えていきます。鉄分を多く含む食品を食べるなど、食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。</p> <p>今日は、日本の冬料理「おでん」です。具材にだしのうま味がしみこみ、体があたたまります。おでんの具には、それぞれ意味があります。大根は、「しっかり根を張る」、卵は「成長」、ちくわ・練り物は「力がつく・元気に過す」という意味が込められています。今日は、うずらの卵が入っているので、よく噛んで味わって食べましょう。</p>
21	★ひのひかりごはん ★伊佐野菜のすきやき にんじんしりしり	こめ ざらめ さんおんどう さとう こめこ やまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ たまご かつおフレーク	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん 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 きりぼしだいこん	640	25.9		
22	★県産小麦のコッペパン ★伊佐野菜のクリーム煮 ★タンドリーチキン ★枝豆小みかん	こむぎこ さとう さつまいも こめこ さとう こめこ さとう	マーガリン マーガリン(乳ぬき) なまクリーム ごまあぶら	ベーコン しろういんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ きんざんねぎ はくさい さくらじまこみかん	688	27.8		
23	★ひのひかりごはん ★伊佐汁 ★県産鶏とさつまいもの甘辛煮	こめ さといも さつまいも ざらめ てんぶん	あぶら ごまあぶら	だいず むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん	だいこん はくさい もやし きんざんねぎ ししいたけ	645	27.8		
26	★少なめわかめごはん ★カレーうどん ★ごぼうのかみかみあえ	こめ むぎ うどん カレールウ さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ だっしふんにゅう	にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ ししいたけ きんざんねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	621	20.6		
27	★中華丼 (愛ごはん) ★大学芋 ★中【センター】カルフィッシュ	こめ むぎ てんぶん さつまいも さんおんどう みずあめ さとう こめこ てんぶん	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう いりこ	にんじん きぬさや にんじん トマト パセリ	たまねぎ ししいたけ きくらげ たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ	663	20.3		
28	★ひのひかりごはん ★けんちん汁 ★さばのみそ煮 ★白菜のささめあえ	こめ じゃがいも さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	とりにく どうふ あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん	だいこん ごぼう ししいたけ きんざんねぎ こんにやく はくさい	628	27.5		
29	★メロワッサン (大分地区の小学校) コッペパン 【センター】 マーシャルピンズ ★カラフルピーンズのケチャップ煮 ★ほうれん草とベーコンのソテー	こむぎこ さとう マカロニ さんおんどう みずあめ てんぶん ビーフシチュールウ さとう	マーガリン マーガリン あぶら マーガリン(乳ぬき)	たまご だいつ とりにく ぶたにく ひよこめ マローファットピース あかいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ほうれん草	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	634	24.2		
30	★ひのひかりごはん ★おでん ★小松菜とじゃこの炒め物 ★小【学配】りんごゼリー ★中【学配】★焼きプリンタルト	こめ じゃがいも ざらめ さんおんどう みずあめ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら たまご	とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ あぶらあげ だいつ とりにく ぶたにく ひよこめ マローファットピース あかいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう しらすほし かつおぶし だっしふんにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな りんごかじゅう	だいこん こんにやく もやし りんごかじゅう	659	24.3		

※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。