

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』を取り組んでいます。
伊佐市の食材は、文字下線で示しております♪

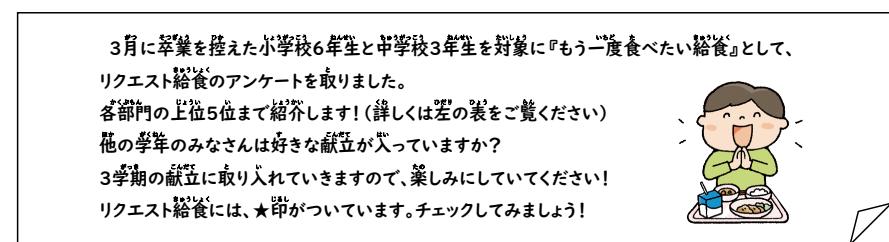


令和7年度 1月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材	食品のグループ(主なはたらき)				エネルギー (kcal)	からだ の調子をととのえる (kcal)	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	エネルギー (kcal)	からだ の調子をととのえる (kcal)	小学校	中学校	ほい ばか す 西口 晴 図	ひとくら 一ロメモ	
8 木	★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										
	ジュリアンスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん バセリ			マーガリン	トマト	たまねぎ キャベツ							
	マカロニのミートチーズ焼き	マカロニ	あぶら	ぶたにく だいたい	チーズ	トマト			トマト	トマト	たまねぎ		761	33.4				
9 金	★ポークカレー (麦ごはん)	こめ むぎ 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	673	22.6										
	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	801	26.3			ゴーン だいこん たまねぎ オレンジかじゅう レモン							
13 火	★ひのひかりごはん 筑前煮	こめ			ぎゅうにゅう					にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん しいたけ		683	29.5				
	かつおみそ	さんおんとう	ごまあぶら ごま	ちやうけみそ かつおなりぶり		にんじん にら								855	36.3			
14 水	★ひのひかりごはん さつま雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	こめ さといも もち 13日は、伊佐の日	とりにく		にんじん こまつな	しいたけ はくさい こだいたいもやし	636	27.1										
		さんおんとう	ごまあぶら	ぶり			767	32.6										
15 木	(大口地区の小学校) ★メロワッサン	こむぎこ	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう									641	24.4	麦刈地区 中学校のみ		
	(麦刈地区と中学校) ツッペパン 【センター篇】 マーシャルビンズ	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	だいす	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう													
	ポークデミシチュー	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん バセリ	775	31.6			たまねぎ しめじ							
	ブロッコリーとツナのソテー	あぶら	まぐろフレーク		ブロッコリー	コーン												
16 金	★キムタクごはん 春雨と肉団子のスープ ★フルーツ杏仁	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく どうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	はくさいキムチ えだまめ たくあん たまねぎ はくさい えのき もも みかん バイナップル いちごかじゅう	669	20.7										
		さといも みずあめ					801	24.1										
17 月	★奄美の鶏飯 (麦ごはん) きひなごフライ	こめ むぎ さんおんとう まるごと かごしま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ きびなご	しいたけ ババイヤ つぼづけ	610	26.7										
	【センター篇】 食きざみのり	じゃがいも ぱんこ こむぎこ	あぶら				731	31.8										

★ ☆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	ピリ辛キユウリ	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	冷凍パイナップル
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



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」を取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字下線で示しております♪



令和7年度 1月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	主な食材 (牛乳は毎日きます)	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)	小学校 中学校	配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ かうし 体の調子をととのえる						
火	★ひのひかりごはん 桜島大根と豚肉のみそ煮 高菜の油いため 【学記】かるかん	ごめ さといも ざらめ さんおんとう さとう こめこ やまいも	あぶら ごまあぶら あずき	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ むぎみそ あみそ かつおぶし	にんじん いんげん たかな にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	667 23.0	23.0		1/19(月)~23(金) この週は、鹿児島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。
	★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	ごめ ざらめ ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおフレーク	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい こたいたすもやし えのき きんざんねぎ こんにゃく きりぼし	だいこん	640 25.9			
	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 桜島小みかん	こむぎこ さとう さつまいも こめこ まるごとかごしま	マーガリン マーガリン(乳ぬき) なまクリーム とりにく	ぎゅうにゅう だっしんふにゅう 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	776 31.2			
木	ひのひかりごはん 伊~佐汁 金 県産鶏とさつまいもの甘辛煮	ごめ さといも さつまいも ざらめ てんぶん	だいす むぎみそ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	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 しいたけ	645 27.8	27.8		全国学年交換食週間
	★少なめわかめごはん ★カレーうどん 月 ごぼうのかみかみ和え	ごめ むぎ うどん カレールウ さとう みずあめ	あぶら あぶら ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ にんじん プロッコリー	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	774 32.9			
	★中華丼 (麦ごはん) 火 ★大学芋 中【センター】カルフィッシュ	ごめ むぎ でんぶん さつまいも さんおんとう さとう ごめこ てんぶん	ごまあぶら あぶら ごま いりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ はくさい	621 20.6	20.6		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。うどんの分量を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。温かいカレーどんをしっかりと食べましょう。
水	ひのひかりごはん けんちん汁 水 ★さばのみそ煮 白菜のささめ和え	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら あぶら ごまあぶら	どりにく とうふ あぶらあげ さば みそ しおこんぶ	にんじん にんじん	だいこん ごぼう しいたけ きんざんねぎ こんにゃく はくさい	628 27.5			
	ひのひかりごはん メロワッサン (大口地区の小学校) コッペパン 【センター】マニシャルビンズ	ごむぎこ こむぎこ さとう	マーガリン マーガリン あぶら	たまご ぎゅうにゅう だっしんふにゅう	にんじん にんじん トマト チーズ	たまねぎ キャベツ	767 34.3	34.3		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、葉がしつと柔らかくなります。霜が降りるころの白菜は「禁じめ白菜」とも呼ばれ、凍結を防ぐために甘みがぐっと増えます。ビタミンCを多く含み、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。
	カラフルビーンズのケチャップ煮 ほうれん草とベーコンのソテー	マカロニ さんおんとう みずあめ でんぶん ピーフューチュールウ	あぶら	だいす どりにく ぶたにく ひよごまめ マローファットビース あかいんげんまめ	チーズ	たまねぎ キャベツ	827 26.3			
金	ひのひかりごはん 小松菜とじゃこの炒め物 【学記】りんごゼリー	ごめ さんおんとう みずあめ さとう	マーガリン(乳ぬき)	ベーコン	ほうれんそう	コーン	659 24.3	24.3		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。おでんの真には、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・元気に過ごす」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。
	ひのひかりごはん 中:【学記】★焼きプリンタルト	うずらたまごをよく かんで食べよう じゃがいも ざらめ さんおんとう みずあめ さとう	マーガリン	たまご だっしんふにゅう	にんじん いんげん あぶらあげ しらすぼし かつおぶし	だいこん こんにゃく もやし りんごかじゅう	843 30.6			

※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。