

2月 こんだて表

No.1
(小・中学校用)

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のアンケートをとりました。ランク
インしたものには★をつけています。

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 2月
伊佐市立学校給食センター

| 日 曜日 | 主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます) | 食品のグループ(主なたらき) | | | | こどもの(男の子) 小学校 かわいじの(女の子) 中学校 | まい ぱん す 配膳図 | ひとくち ロメモ |
|---------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| | | エネルギーになる | からだ 体をつくる | からだ ちょっと 体の調子をととのえる | 小学校 中学校 | | | |
| 2 月 | むぎ 麦ごはん まきめし 麻婆大根 ひじき 海藻ナムル ヨーグルト【学配】 | こめ むぎ さんおんどう でんぶん さとう | ごまあぶら ごまあぶら ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす どうふ あかみそ わかめ こまつな にんじん ヨーグルト | にんじん にんじん いんげん にんじん にんじん にんじん こまつな | たまねぎ たけのこ しいたけ たいこん グリンピース きゅうり キャベツ コーン | 708 28.1 847 33.0 | 江戸幕府を開いた徳川家康は、麦ごはんが主食でした。栄養が豊富で白ごはんを出すと、体のことを考えて麦を食べているのだと怒ったそうです。健康に気を遣う食生活をしていた徳川家康は、平均寿命50歳の時代に、75歳まで長生きしました。今日のおかずは、ごはんの進む麻婆大根です。大根がおいしい季節ですね。そのおいしさを存分に味わってもらえるように、麻婆大根にしました。 |
| | えほんまき 肉炒め 手巻きのり【センター届】 あおさのすまし汁 節分豆【センター届】 | こめ むぎ さとう さんおんどう さとう | ごまあぶら ぎゅうにく ぶたにく どうふ だいす | ぎゅうにゅう やきのり あおさのり ぎゅうにゅう | にんじん いんげん にんじん にんじん にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ はくさい えのき きんざんねぎ | 634 29.0 753 34.5 | 今日2月3日は、「節分」です。節分とは季節の変わり目を意味し、春の訪れを表す「立春」の前日にする行事です。鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆をまいて、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをおこないます。また、節分の日にその年の恵方と呼ばれる方位に向かって、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりする風習があります。今日は、酢めしと肉炒めをのりで巻いて、「両南東」の方位を向いて食べましょう。 |
| | むぎ 麦ごはん ★キムチゲ きゅうわかめの炒めもの | こめ むぎ ごまあぶら さんおんどう | ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ ペーパン | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ くきわかめ にんじん こまつな | だいこん しいたけ こだいすもやし こんにゃく はくさいキムチ | 605 22.7 752 27.5 | 今日は、リクエスト給食にもランクインしていた「キムチゲ」です。3月に卒業を控えている小学校6年生と中学校3年生のみなさんに、「もう一度食べたい給食はなんですか?」とアンケートをとりました。今までのキムチゲ以外にも、ランクインしていたメニューを1月に引き続き2月も取り入れていきます。献立表の★マークが目印です。 | |
| 木 | (大口地区の小学校) コッペパン 食いちごジャム【センター届】 ポークピーンズ 粒マスタードサラダ | こむぎこ さとう まーがりん あぶら じゃがいも でんぶん さんおんどう | いちごジャム あぶら マローフップビーフ おりごま オリーブオイル | ぎゅうにゅう だしぶんにゅう ぎゅうにゅう だしぶんにゅう | トマト にんじん ブロッコリー | 620 27.4 794 33.1 | 大口地区の小学校のみ ポークピーンズは、その名の通り、ポーク(豚肉)とピーンズ(豆)をトマトと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理です。給食でよく出る大豆だけではなく、ひよこ豆・赤いんげん豆・マローファットピースと4種類の豆が使われています。豚肉と豆が入る料理なので、たんぱく質をしっかりとることができます。また、今日は、菱刈地区と中学校はココア揚げパンです。大口地区の小学校には、菜園12日にココア揚げパンを提供しますので、お楽しみに! | |
| | むぎ 麦ごはん 高野豆腐ときのこの卵とじ ★鮭じゃこ青菜、ぶりかけ | こめ むぎ さんおんどう ごま ごまあぶら | あぶら こうやどうふ とりにく さけ | ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう しらすぼし だいこんば | たまねぎ きりぼし だいこん えのき しめじ しいたけ | 626 31.6 760 39.1 | 今日2月6日は、「2(に) 6(る)」の語呂合わせで、『煮物の日』です。高野豆腐ときのこのを使った煮物です。高野豆腐とは、豆腐を漬らせて、低い温度でねかせた後に乾燥させてできる保存食食品です。乾燥した状態では硬いスポンジのような状態ですが、水で煮ると、水分を含んで約6倍ほどになり、柔らかくなります。汁を吸った高野豆腐は、おいしいだけでなく、豆腐の栄養分もギュッと詰まっています。 | |
| | むぎ 麦ごはん 水餃子スープ チャプチエ | こめ むぎ こむぎこ はるさめ さんおんどう | あぶら とうふ ぶたにく ぶたにく | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン | たまねぎ きくらげ キャベツ きんざんねぎ ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ | 629 23.9 758 28.1 | 餃子の歴史は古く、中国では、紀元前から食べられた痕跡が、遺跡から見つかっています。日本では焼き餃子が主流ですが、中国では、茹でてタレをかけて食べる水餃子が主流です。給食では、野菜と一緒にスープで似た水餃子スープにしてみました。また、今日の副食は「チャプチエ」です。チャプチエとは、春雨と野菜、肉を炒めた韓国の家庭料理のことです。 | |
| 火 | ★ひのひかりごはん 根菜ごま汁 いわしのみぞれ煮 小松菜のさっと炒め | こめ さといも さとう でんぶん さんおんどう | ごま とりにく とうふ いわし ごまあぶら | ぎゅうにゅう にんじん だいこん こまつな にんじん | だいこん ごぼう きんざんねぎ だいこん | 652 26.0 782 30.6 | 大口地区・中学校のみ いわしなどの青魚には、DHAやEPAといわれる脳の働きをよくしてくれる脂肪が豊富に含まれています。また、疲労回復や美肌作りや貧血予防にも効果があるビタミンB群も豊富です。骨に気を付けて、よく噛んで食べましょう。 | |
| | (大口地区の小学校) ★ココア揚げパン 食いちごジャム【センター届】 中:チルドチョコ【センター届】 | こむぎこ さとう まーがりん 小:いちごジャム | あぶら マローフップビーフ 中:チルドチョコ (植物油脂) | ぎゅうにゅう だしぶんにゅう ぎゅうにゅう だしぶんにゅう | 703 28.2 | 菱刈地区・中学校のみ ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。給食にもよく登場する献立です。ぶた肉やトリ肉、ウインナーやベーコンなどと野菜と一緒にコトコト煮込むことで、それぞれのうまみがスープに溶けだし、おいしくなります。体の芯から温まることができる料理です。今日は、カレー粉を加え、カレー風味のポトフに仕上げました。 | | |
| | カレーポトフ ほうれん草とコーンのソテー | じゃがいも マーガリン | ぶたにく ウィンナー ベーコン | にんじん ブロッコリー ほれんそう | たまねぎ キャベツ コーン | 875 35.2 | 毎月13日は「伊佐の日」ということで、伊佐で育った食材を給食に使用しています。地域で育れた旬の食べ物は、収穫したばかりなので新鮮でおいしいものが食べられます。そのうえ輸送にかかるエネルギーも少なく二酸化炭素の排出量も減らすことができます。みなさんのふるさと「伊佐」で育てる食材を味わって食べましょう。 | |
| 金 | 鰯丼 (*★ひのひかりごはん) 白菜の金山ねぎだれ和え ポンデドナツ(チョコ)【センター届】 | こめ ざらめ さんおんどう さとう こむぎこ でんぶん | あぶら ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ たまご 乳成分 | ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん こまつな はくさい もやし きんざんねぎ | たまねぎ えのき こんにゃく | 712 24.8 831 29.2 | 菱刈地区・中学校のみ 毎月13日は「伊佐の日」ということで、伊佐で育った食材を給食に使用しています。地域で育れた旬の食べ物は、収穫したばかりなので新鮮でおいしいものが食べられます。そのうえ輸送にかかるエネルギーも少なく二酸化炭素の排出量も減らすことができます。みなさんのふるさと「伊佐」で育てる食材を味わって食べましょう。 | |

*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。

2月 こんだて表

No.2
(小・中学校用)

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のアンケートをとりました。ランク
インしたものには★をつけています。

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、太字下線で示してあります♪

令和7年度 2月
伊佐市立学校給食センター

| 日 曜日 | 主な食材 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(kcal) たんぱく質(g) | 小学校 中学校 | 配膳図 | ひとくち 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 | | | | | | | |
| 16 月 火 | ★あんかけチャーハン チャーハン・中華あんかけ ★春巻き ④のみ カルフッシュ(センター届) | ごめ むぎ てんぶん はるさめ てんぶん ごめこ ごむぎこ さとう さとう ごめこ てんぶん | ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら あぶら | ペーコン たまご いかまぼこ(たら・ホキ・かつお) ぶたにく いりこ | ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ | にんじん にんじん にんじん にんじん | きんざんねぎ えのき かぶ はくさい たまねぎ キャベツ しいたけ | 669 783 | 18.4 23.1 | 中学校のみ | 今日は、あんかけチャーハンです。リクエスト給食にもランクインしていました。あんかけチャーハンは、ペーコン、金山ねぎ、節で作ったシンプルなチャーハンに、いかまぼこや白菜やかぶなど野菜たっぷりの中華あんをかけて食べる料理です。中華あんには、とろみをつけてあります。とろみをつけることで、温かさを保つことができます。温食の中華あんを、かけて食べましょう。 |
| | ★ひのひかりごはん みそおでん 高菜とひじきの炒めもの | ごめ さといも りぞらめ さんおんどう | さといも りぞらめ ごまあぶら | とりにく がんもどき あかもそ むぎみそ ぶたにく だいたい あぶらあげ | ごめ こんぶ ひじき | にんじん いんげん にんじん にんじん | にんじん いんげん にんじん にんじん | 628 770 | 25.4 30.8 | 中学校のみ | おでんは、いろいろな真っ直ぐ一緒に煮込むことで、それぞれのうまみが合わせておいしい料理になります。あっさりした味の犬飼やんじんにも、ちくわやがんもどきなどのうまみがしみて、よりおいしく食べられます。また、おでんは家庭ごとに味付けや入れる真っ直ぐに違いがあり、地域によっても異なります。一般的なみそおでんは、みそをつけて食べますが、給食ではみそ味で煮込んだものを提供しています。 |
| | ★ハヤシライス(麦ごはん) | ごめ むぎ じゃがいも さんおんどう ハヤシルウ | あぶら | ふたにく きんときまめ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ ブルーン | 680 | 22.6 | 中学校のみ | ハヤシライスの呼び名の由来の説はいくつかあります。1つめは、林さんという人が考えたという説です。牛肉の薄切り肉を煮込んだ料理をハッシュドビーフといいますが、「ハッシュド・ビーフ・ウィズ・ライス」を省略してハッシュライス、ハシライスと呼ぶうちに、ハヤシライスと呼ばれるようになったという説もあるそうです。また、今日はフルーツポンチに、みかんとりんごのゼリーが入っています。 |
| | ★フルーツポンチ | さとう | | | | | もも みかん バイン みかんかじゅう りんごかじゅう | 830 | 26.9 | 中学校のみ | |
| 19 木 | ★黒糖パン 食育の日 | こむぎこ さとう こくとう | マーガリン | | ぎゅうにゅう だしぶんにゅう | | | 665 | 29.1 | 中学校のみ | 今日の、フライの白身魚は「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。白身魚の中でも癖のないなんばくな味で、とてもやわらかく煮崩れないので、いろいろな料理に使うことができる魚です。今日は油で揚げて、トマトソースをかけて仕上げました。 |
| | ★ABCミルクスープ | じがいも ABCマカロニ こめこホワイトルウ(乳不使用) | あぶら | ペーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ | | | 中学校のみ | |
| | しろまきかな 白身魚のトマトソースかけ ボイルブロッコリー | さんおんどう てんぶん | あぶら オリーブオイル | ホキ | | トマト | たまねぎ | 818 | 35.3 | 中学校のみ | |
| 20 金 | 少なめ 炒めごはん 親子うどん 五目きんぴら | ごめ むぎ うどん さんおんどう | うどん あぶら ごま あぶら | とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たまねぎ しめたけ きんざんねぎ ごぼう きりばしだいこん こんにゃく | 655 778 | 31.3 37.3 | 中学校のみ | みなさんは、椎茸が収穫できるまでには、どれくらいの期間がかかるか知っていますか?正解は、約2年かかります。椎茸が育つためには長い期間が必要です。給食のしいたけは、伊佐でされたものを使っています。大切に育ってくださった生産者さんに感謝していただきましょう。 |
| | ★ひのひかりごはん 鶏肉とがんものうま煮 火 藤みそ | じゃがいも りぞらめ さんおんどう | あぶら あぶら | とりにく がんもどき ぶたにく だいたい むぎみそ ちやうけみそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | だいこん しいたけ こんにゃく | 672 | 27.7 | 中学校のみ | 大豆には、たんぱく質やビタミン、食物繊維など多くの栄養素が豊富に含まれています。その大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、昔からいろいろな加工品が作られてきました。その中でも今日は、豆腐の水気をきり、いろいろな材料を混ぜ合わせて油で揚げた「がんもどき」を使った煮物です。汁のうまみを吸ったがんもどきを味わってください。また、今日の副食は「藤みそ」です。鹿児島県の郷土料理のひとつです。ごはんと、とっても相性がいいですね。 |
| 24 水 | 生姜ごはん ★さつま汁 | ごめ むぎ じゃがいも | あぶら | | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | だいこん しいたけ こんにゃく | | | 中学校のみ | 今日は、みなさん人気の「もずく丼」です。もずくは、わかめやひじきなど同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、ほかの海藻にくついて育つことから「藻につく」イコール「もずく」になったそうです。もずくのツルっとした食感や茹ごたえを楽しみながら食べましょう。 |
| | ★もずく丼の具 豆乳パンナコッタ【学配】 | さんおんどう てんぶん さとう てんぶん みずあめ | あぶら あぶら | ぶたにく だいたい とうにゅう | もずく | にんじん ピーマン | たまねぎ コーン いちごかじゅう | 777 | 28.3 | 中学校のみ | |
| | セルフ ツナたまごサンド 絆鶴リコッペパン ツナたまごソテー ^{1食ノンエッグマヨネーズ【センター届】} | こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | マーガリン かつおフレーク たまご | | ぎゅうにゅう だしぶんにゅう | パセリ | たまねぎ コーン | 680 | 27.0 | 中学校のみ | みなさん、給食の前には、きちんと手を洗いましたか?手には、見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。それらは石けんを使っていていいに洗えば、ほとんどは取れます。手のばい細菌などが口の中にいるないように給食の前にはしっかり手を洗いましょう。今日は、セルフツナたまごサンドです。ツナとたまごを使ったソテーをパンにはさみ、マヨネーズをかけて、自分でツナマヨサンドを作って食べましょう。 |
| 27 金 | 生姜ごはん けんちん汁 ★チキンカツ せんぎりキャベツ 1食どんかつソース【センター届】 | ごめ むぎ じゃがいも パンこ てんぶん あぶら さとう コーンスターク | あぶら ごまあぶら あぶら あぶら さとう コーンスターク | とりにく トマト | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | だいこん ごぼう しいたけ にんじん キャベツ トマト りんご たまねぎ にんじん | 663 782 | 23.4 27.1 | 中学校のみ | 来週は、高校入試がありますね。中学校3年生のみなさん、頑張ってください。給食センターから応援メッセージで、試験に勝つ、自分に勝つ(カツ)ということ、チキンカツを提供します。縁起のいいゲン吉のカツですが、試験や試合の当日は背に負担がかかるので、なるべく揚げ物は避けましょう。手洗い・うがい・マスクを着用して、食事はバランスよくとり、本番に向けて体調を整えましょう。エールを送ります。 |

※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。