

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は★をつけています。

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、必ず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	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(g)	塩分(g)	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					
2月	麦ごはん 麻婆大根	さんおんとう てんぶん	ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ あかみそ		にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	708	28.1		江戸幕府を開いた徳川家康は、麦ごはんが主食でした。家康が氣を利かせて白ごはんを出す、体のことを考えて麦を食べているのだと驚いたそうです。健康に氣を遣う後進落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。	
	海藻ナムル	さとう	ごま あぶら		わかめ	こまつな にんじん きゅうり キャベツ コーン	847	33.0			
	ヨーグルト【学配】					ヨーグルト					
3月	恵方巻 酢めし(麦ごはん) 肉炒め 手巻きのり【センター】	さんおんとう	ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく	やきのり	にんじん いんげん ごぼう	634	29.0		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」の前日に行なわれる行事です。「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向に向かって、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て巻いて、「南無東」の方向を向いて食べましょう。	
	あおさのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん たまねぎ はくさい えのき きんざんねぎ	753	34.5			
	節分豆【センター】	さとう		だいず							
4月	麦ごはん ★キムチチゲ		ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ だいこん しいたけ こだいずもやし こんにやく はくさいキムチ	605	22.7		今日は、リクエスト給食にもランクインしていた「キムチチゲ」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。今日のキムチチゲ以外にも、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。	
	茎わかめの炒めもの	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん こまつな	752	27.5			
5月	(大町地区の小学校) コッペパン ★食いちごジャム【センター】	こむぎこ さとう いちごジャム	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			620	27.4		ポークビーンズは、その名の通り、ポーク(豚肉)とビーンズ(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・マローファットビーストと4種類の豆が使われています。豚肉と豆が主なる料理なので、たんぱく質をしっかりとることができます。また、今日は、荻刈地区と中学校はココア揚げパンです。大町地区の小学校には、来週12日にココア揚げパンを提供しますので、お楽しみに！	
	(荻刈地区と中学校) ★ココア揚げパン	こむぎこ さとう さんおんとう	マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			794	33.1			
	ポークビーンズ	じゃがいも てんぶん	あぶら	ぶたにく だいず ひよこめ マローファットビースト あかいんげん豆	チーズ	トマト にんじん たまねぎ					
6月	粒マスタードサラダ	さんおんとう	ねりごま オリーブオイル	かつおフレーク		ブロッコリー もやし コーン					
	麦ごはん ★高野豆腐ときのこの卵とじ	さんおんとう	あぶら	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご		にんじん ほうれんそう 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		今日2月6日は、「2(に)6(る)」の語呂合わせで、『煮物の日』です。高野豆腐ときのこを使った煮物です。高野豆腐とは、豆腐を凍らせて、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、水で戻すと、水分を含んで約6倍ほどになり、柔らかくなります。出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。	
	★鮭じゃこ青菜ふりかけ	ごま さんおんとう	ごまあぶら	さけ	しらすぼし	だいこんば	760	39.1			
7月	麦ごはん ★水餃子スープ	こむぎこ	あぶら	とうふ ぶたにく とりにく だいず		にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ キャベツ きんざんねぎ ねぎ	629	23.9		餃子の歴史は古く、中国では、紀元前から食べられてい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、今日の献立は「チャブチェ」です。チャブチェとは、春巻と野菜、肉を炒めた韓国の家庭料理のことです。	
	チャブチェ	はるさめ さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ	758	28.1			
10月	★ひのひかりごはん ★根菜ごま汁	さといも	ごま	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん だいこん ごぼう きんざんねぎ	652	26.0		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。背に氣を付けて、よく噛んで食べましょう。	
	いわしのみぞれ煮	さとう てんぶん		いわし		だいこん	782	30.6			
	小松菜のさっと炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン		こまつな にんじん					
12月	(大町地区の小学校) ★ココア揚げパン (荻刈地区と中学校) コッペパン	こむぎこ さとう さんおんとう	マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			703	28.2		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。ぶた肉やとり肉、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。	
	★食いちごジャム【センター】 ★食いちごジャム【センター】	こむぎこ さとう 小:いちごジャム	マーガリン 中:チルドチョコ (植物油脂)	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			875	35.2			
	カレーポトフ	じゃがいも		ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ					
13月	ほうれん草とコーンのソテー		マーガリン	ベーコン		ほうれんそう コーン					
	豚丼 (★ひのひかりごはん)	ごま	あぶら	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき こんにやく	712	24.8		毎月13日は「伊佐の日」ということで、伊佐でとれた食材を給食に使用しています。地域でとれた旬の食べ物は、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」でとれた食材を味わって食べましょう。	
	白菜の金山ねぎだれ和え	さんおんとう	ごまあぶら			にんじん こまつな はくさい もやし きんざんねぎ	831	29.2			
	ボンデーナツ(チョコ)【センター】	さとう こむぎこ てんぶん	あぶら	たまご	乳成分						

※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は★をつけています。

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	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(g)		配膳図	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				
16月	★あんかけチャーハン	こめ わぎ	ごまあぶら あぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きんざんねぎ	669	18.4		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、ベーコン、金山ねぎ、卵で作ったシンプルなチャーハンに、系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。
	チャーハン・中華あんかけ	てんぶん	ごまあぶら	いとかまぼこ(たら・ホキ・かつお)		ほうれんそう	えのき かぶ はくさい						
	★春巻き	はるさめ てんぶん こめこ こわぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	783	23.1				
17火	★ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			628	25.4				おでんは、いろいろな具材を一緒に煮込むことで、それぞれのうまみが合わさっておいしい料理になります。あっさりした味の天婦羅やにんじんにも、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具材に違いがあり、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。
	みそおでん	さいとも ざらめ		とりにく がんもどき ちくわ あかみそ おぎみそ ぶたにく だいず あぶらあげ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく						
	★高菜とひじきの炒めもの	さんおんとう	ごまあぶら		ひじき	たかなづけ にんじん		770	30.8				
18水	★ハヤシライス(麦ごはん)	こめ わぎ じゃがいも さんおんとう 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 プルーン	680	22.6				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。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、ハヤ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 パイン みかんかじゅう りんごかじゅう	830	26.9				
19木	★黒糖パン	こわぎこ さとう こくとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			665	29.1				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。白身魚の中でも腐らないたんぱくな味で、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。今日は茹で揚げて、トマトソースをかけて仕上げました。
	★ABCミルクスープ	じゃがいも ABCマカロニ こめこホワイトルウ(乳不使用)	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ						
	白身魚のトマトソースかけ	さんおんとう 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				
20金	★少なめ麦ごはん	こめ わぎ			ぎゅうにゅう			655	31.3				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、伊佐でとれたものを使っています。大切に育ててくださった生産者さんに感謝していただきます。
	★親子うどん	うどん		とりにく たまご あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ						
	★五目きんぴら	さんおんとう	ごま あぶら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく	778	37.3				
24火	★ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			672	27.7				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茹で揚げた「がんもどき」を使った煮物です。出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「豚みそ」です。鹿児島県の郷土料理のひとつです。ごはんとは、とても相性がいいですよ。
	★鶏肉とがんものうま煮	じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく がんもどき		にんじん いんげん	だいこん しいたけ こんにゃく						
	★豚みそ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいず おぎみそ ちゅうけみそ		にんじん	きんざんねぎ ごぼう	807	33.0				
25水	★麦ごはん	こめ わぎ			ぎゅうにゅう			654	24.1				今日は、みなさんに人気の「もずく丼」です。もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、ほかの海藻にくっ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。もずくのツルツとした食感や歯ごたえを楽しみながら食べましょう。
	★さつまいも汁	じゃがいも	あぶら	とりにく わぎみそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく こだいずもやし きんざんねぎ						
	★もずく丼の具	さんおんとう てんぶん	あぶら	ぶたにく だいず	もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	777	28.3				
26木	★豆乳パンナコッタ【学配】	さとう てんぶん みずあめ		とうにゅう			いちごかじゅう						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、目に見えないばい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丁寧に洗えば、ほとんどは取れます。手のばい菌が口の中に入らないように食事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ーテをパンにはさみ、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。
	★セルフツナたまごサンド	こわぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			680	27.0				
	★ミニストローネ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	844	33.0				
27金	★麦ごはん	こめ わぎ			ぎゅうにゅう			663	23.4				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)ということで、チキンカツを提供します。縁起のいいゲン担ぎのカツですが、試験や試合の当日は胃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。
	★けんちん汁	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく きんざんねぎ						
	★チキンカツ	パンこ てんぶん	あぶら	とりにく			キャベツ	782	27.1				
28土	★せんぎりキャベツ		あぶら										
	★とんかつソース【センター席】	さとう コーンスターチ				トマト	りんご たまねぎ にんじん						
	★とんかつソース【センター席】												

※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。