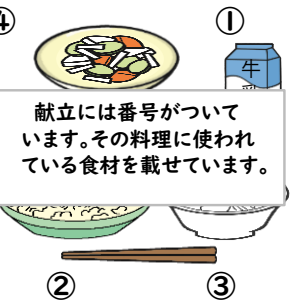
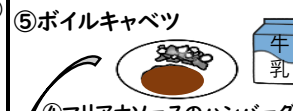


※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日(曜)	献立表の見かた	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
こんだてめい	④  ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	④いわしのトマト煮  ⑤ほうれん草のソテー  ②ひのひかりごはん ③カレー風味肉じゃが	⑤ポイルブロッコリー  ④揚げぎょうざ(2個ずつ)  ②米粉パン ③ピリ辛フォー	④スタミナ豚キムチ丼の具  ②麦ごはん ③トックスープ
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	☆北さつま農協 カントリーエレベーター ・こめ (伊佐米:ヒノヒカリ) ☆平出水校区: ライス郷井手口さん ・玉ねぎ ・じゃがいも ☆大口校区:川原 純一さん ・金山ねぎ ・かぼちゃ ☆羽月校区:大丸 博之さん ・ピーマン ☆田中校区:西原食品 ・もやし ☆田中校区:高松椎茸園さん ・しいたけ	今日は、「スタミナ豚キムチ丼」です。にんにくに多く含まれているビタミンB1が、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に摂ることで疲労回復の効果が高まります。また、にんにくの芽も、にんにくの風味があります。スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう！	今日は、「スタミナ豚キムチ丼」です。にんにくに多く含まれているビタミンB1が、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に摂ることで疲労回復の効果が高まります。また、にんにくの芽も、にんにくの風味があります。スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう！
おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶたにく あつあげ ④いわし ①ぎゅうにゅう	③だいにす ③④とりにく ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	③とうふ とりにく ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん いんげん ④トマト ⑤ほうれんそう ③こんにやく ③④たまねぎ ⑤コーン	③にんじん チンゲンサイ ④にら ⑤ブロッコリー ③きんざんねぎ もやし しいたけ ③④キャベツ たまねぎ	③にんじん こまつな ④にら にんにくのめ ③たまねぎ きくらげ コーン ④きりばしだいこん キャベツ ④だいにすもやし はくさいキムチ
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群 こく類・いも類・さとう 6 群 油脂(油類)・種実類	②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④こめこ ③あぶら ⑤ごまあぶら ③カレー粉 酒 かつお節 ③④みりん ③⑤醤油 ④ケチャップ レモン果汁 ④⑤塩 こしょう	②こめこ ②④こむぎこ さとう ③クイッティオ ④でんぷん ②マーガリン ③ごまあぶら ねりごま ④あぶら ③にんにく 豆板醤 酒 鶏がらスープ ③④醤油 しょうが 塩	②こめ おぎ ③トック(かんこくもち) パンこ でんぷん ③④さとう ③④ごまあぶら ③鶏がらスープ 塩 こしょう ③④醤油 酒 ④にんにく しょうが 豆板醤
その他調味料	だしや調味料など	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、下線で示してあります♪	③にんにく 豆板醤 酒 鶏がらスープ ③④醤油 しょうが 塩	③鶏がらスープ 塩 こしょう ③④醤油 酒 ④にんにく しょうが 豆板醤
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 中学生 (kcal) (g)	小 648 kcal 26.9 g 中 839 kcal 34.0 g	小 623 kcal 23.5 g 中 801 kcal 30.0 g	小 679 kcal 27.5 g 中 865 kcal 34.8 g

日(曜)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
こんだてめい	④野菜のごま和え  ③豚肉と  ②ひのひかりごはん 大豆のみそ煮	⑤セタゼリー(学配)  ④キャベツのミンチカツ  ②こぎつねずし ③セタそうめん汁	④かつおみそ  ②麦ごはん ③冬瓜の煮物 	⑤ポイルキャベツ  ④マリアナソースのハンバーグ  (手作りハンバーグ) ②バーガーパン ③ジュリアンスープ	⑤冷凍パイン(学配)  ④ゴーヤーチャンプルー  ②ひのひかりごはん ③もずく汁
今日の献立について	みなさんは、「ひらけごま!」という呪文を知っていますか? この「ごま」は、食べるごまのことです。ごまは、熱すると、さやが自然に裂けて種がこぼれ落ちるところから、この言葉が生まれたそうです。小さなつぶのごまですが、体を支えるビタミンEをたくさん含んでいます。今日は、たっぷりごまを使った野菜のごま和えです。	今日は、「セタゼリー」です。中国では、セタにそうめんを食べると病気になるという言い伝えがあります。今日は、魚のすり身で作った「魚そうめん」を天の川に見立てたセタそうめん汁です。輪切りに切ったオクラも断面が星の形でかわいいですよね。みなさんが今年も1年、健康に過ごせますように…!	今日は、冬瓜を使った煮物です。「冬瓜」という字は冬の瓜と書くため一見、冬が旬の野菜だと思われることもあります。ですが、旬は夏です。冬まで長く保存できる冬という漢字を使って冬瓜と名前がつけられたそうです。旬の野菜はおいしく、栄養もいっぱいついています。味わって食べましょう!	ジュリアンスープとはフランスの料理で、細切りの野菜がたっぷり入ったスープです。「ジュリアン」とはフランス語で「髪の毛のように細い」という意味があることから、この名前がつけられました。今日は、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを、せん切りにしたスープです。野菜のうまみがしっかり感じられると思います。	今日は沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。その名の通り、豆腐や野菜など様々な食材を炒めた料理で、栄養も豊富です。ゴーヤーの苦み成分は、ビタミンCやミネラルを多く含んでいるので、夏バテ予防に最適です。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶたにく だいにす あつあげ みそ ①ぎゅうにゅう	②あぶらあげ たまご ②④とりにく ③とうふ うおそうめん(たら) ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ④ひよこまめ かつおなまりぶし かつおフレック みそ ①ぎゅうにゅう	③ベーコン ④ぶたにく とりにく ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	②とりにく ②③ぶたにく ④さつまあげ とうふ たまご かつおぶし ①ぎゅうにゅう ③もずく
おもに体の調子を整えるものになる食品	③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう ③ごぼう こんにやく ④きりばしだいこん きゅうり コーン	③ほうれんそう オクラ ②③④にんじん ②ごぼう ②④えだまめ ③えのき しいたけ ③④たまねぎ ④キャベツ コーン	③にんじん いんげん ④にら ③とうがん しいたけ こんにやく ④ごぼう	③にんじん ③④パセリ ③⑤キャベツ ③④たまねぎ ②こむぎこ ②④さとう ③④じゃがいも ④でんぷん ②マーガリン ③④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③はねぎ ③④にんじん ④にがうり ③きくらげ キャベツ コーン ③④たまねぎ ⑤パイナップル ②こめ ③パンこ でんぷん ③④さとう ④ごまあぶら
おもにエネルギーのもとになる食品	②こめ ③じゃがいも さとう ③あぶら ④ごまドレッシング(ごま)	②こめ ②④⑤さとう ④パンこ でんぷん ⑤みずあめ ②④あぶら	②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごま ごまあぶら	②こむぎこ ②④さとう ③④じゃがいも ④でんぷん ②マーガリン ③④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	②こめ ③パンこ でんぷん ③④さとう ④ごまあぶら
その他調味料	③醤油 しょうが みりん かつお節	②すし酢 ②③醤油 みりん ③塩 かつお節 ④しょうが 黒こしょう ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	③かつお節 醤油 酒 ③④みりん ④しょうが	③チキンブイヨン 醤油 こしょう ③④塩 ④ケチャップ ウスターソース レモン果汁	③鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 ③④醤油 ④みりん
栄養価	小 666 kcal 22.2 g 中 851 kcal 27.8 g	小 647 kcal 22.1 g 中 821 kcal 28.5 g	小 668 kcal 25.4 g 中 858 kcal 31.8 g	小 604 kcal 24.3 g 中 816 kcal 32.1 g	小 630 kcal 25.7 g 中 790 kcal 31.5 g



※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

伊佐市立学校給食センター

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	伊佐の日 ④金山ねぎの和風ガバオ ②ひのひかりごはん ③かきたま汁	④フルーツポンチ(マスカット・白桃ゼリー) ②麦ごはん ③夏野菜カレー	④サバのピリ辛だれ ⑤にんじんしりしり ②ひのひかりごはん ③かいかい汁	⑤ブルーベリージャム(センター届) ④ツナとトマトのパスタ ②小型コッペパン ③豆乳スープ	⑤食ノソグ マヨネーズ(センター届) ④手作りお好み焼き ②少なめ青菜ごはん ③春雨スープ
今日の献立について	今日は、和風ガバオオライスです。本来のガバオライスはタイの代表的な家庭料理です。ガバオとは、タイ語で「ハーブ」を意味します。今日は、和風にアレンジしました。香り豊かな薬味である大葉や金山ねぎ・にんにく・しょうがと豚ミンチを炒め、みそやしょうゆで味付けをしました。ごはんに乗せて食べましょう！	今日は「夏野菜カレー」です。今日のカレーに入っている夏野菜は、かぼちゃ・なす・ピーマンです。夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多くあります。夏野菜をしっかりと食べることで、体の熱を冷まし、暑い夏も元気に過ごすことができます。また、今日は夏に旬を迎えるシャインマスカットと白桃のゼリーを使ったフルーツポンチです。	かいかい汁とは、お盆に食べられる鹿児島県の郷土料理です。お盆のごちそうとしてお供える白がゆの添え物として出されたことから、「かゆのこ」と呼ばれ、これがなまって「かいかい汁」という名前になったとされています。また、今日のかいかい汁は、伊佐産の大豆・かぼちゃ・金山ねぎを使っています。	もうすぐ夏休みです。今日が1学期最後の給食になる学校もあります。今日は、暑い時期を乗り切るための食生活のポイントを紹介いたします。①1日3食食べ、旬の食べ物を取り入れる②暑い日が続き、冷たいものを食べすぎない③のどが乾く前に水分補給をする。このことを心がけて楽しい夏休みを過ごして、元気に2学期を迎えましょう。	今日は、手作りのお好み焼きです。小麦粉と卵と水を混ぜて生地を作ります。その中にキャベツや山芋・かつお節・青のりを混ぜて1つ1つカップに流し込み、焼きました。ソースをかけてあるので、最後に自分でマヨネーズをかけて、お好み焼きを完成させてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③あぶらあげ たまご ④ぶたにく だいず みそ 2群 ①ぎゅうにゅう	③とりにく きんとときまめ ①ぎゅうにゅう	③だいず あつあげ みそ ④さば ⑤とりにく ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	③とりにく どうにゅう ④まぐろフレーク ベーコン ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ④こなチーズ	③どうふ ④ベーコン たまご かつおぶし ①ぎゅうにゅう ④あおのり
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③こまつな ③④にんじん ④ピーマン おおば(しそ) 4群 ③えのき ③④たまねぎ ④なす しいたけ きんざんねぎ	③かぼちゃ にんじん ③たまねぎ なす えだまめ りんご プルーン ④ぶどう果汁 ④みかん もも パイナップル 白桃ピューレ	③かぼちゃ ③⑤にんじん ③ごぼう なす きんざんねぎ こんにゃく しめじ	③ほうれんそう ③④にんじん ④トマト ピーマン パセリ ③④たまねぎ	②ひろしまな ③にんじん こまつな ③たまねぎ きくらげ コーン えんどうまめはるさめ ④キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ ③④でんぷん ④さとう 6群 ④あぶら ごまあぶら	②こめ おぎ ④さとう ③あぶら	②こめ ④でんぷん みずあめ ④⑤さとう ④あぶら ④⑤ごまあぶら	②こむぎこ さとう ③じゃがいも ④スパゲティ ⑤ブルーベリージャム ②マーガリン ③④あぶら	②こめ おぎ ④こむぎこ やまいも ⑤ノンエッグマヨネーズ
その他調味料	③かつお節 ③④酒 醤油 ④にんにく しょうが みりん	③にんにく しょうが カレー粉 ケチャップ カレールウ	③煮干し ③④しょうが 酒 ④豆板醤 ④⑤醤油 みりん	③醤油 鶏がらスープ ③④塩 こしょう コンソメ ワイン ④にんにく ケチャップ ウスターソース	②③塩 ③鶏がらスープ 酒 こしょう 醤油 ④ケチャップ とんかつソース
栄養価	小 625 kcal 24.9 g 中 801 kcal 31.7 g	小 710 kcal 20.8 g 中 904 kcal 26.5 g	小 725 kcal 24.5 g 中 906 kcal 30.5 g	小 585 kcal 24.7 g 中 786 kcal 32.6 g	小 633 kcal 19.3 g 中 806 kcal 23.9 g

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。
食べたことがない食材があった時には、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか？

伊佐市のホームページに、
給食献立表、給食だより、給食のレシピ紹介など
掲載しています。是非ご覧ください！

伊佐市のホームページ → 教育・文化・スポーツ → 教育委員会 → 今月の給食

日々の給食も、
Instagramにて、紹介しています！



好評だった給食メニューの
レシピを掲載中！
掲載レシピのリクエストなど
ありましたら教えてください。



作ってみませんか！
給食の味！

～令和7年 5月15日(木) 実施～
隣のハニーマスタードソース

材料 (4人分)

・鶏 4切れ
・白ワイン 少々

<ハニーマスタードソース>

・マヨネーズ 大さじ3
・粒マスタード 大さじ1
・三温糖 大さじ1
・薄口醤油 小さじ1
・はちみつ 小さじ1



【作り方】

① 鶏に白ワインをあてておく。
② オートンを250℃に予熱しておき、15分焼く。
③ ハニーマスタードソースの調味料を全て混ぜ合わせておく。
④ 鶏にハニーマスタードソースをかけて完成。

鶏以外にも、鶏白身や鶏肉や鶏皮...
焼いたものにも、揚げたものにも合うと思います。
あけだし、お弁当の一品としても、おすすめです！
子どもたちからも好評だったようですよ！

令和8年度 4月 こんだてひょう (小・中学校用)

日(曜)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④サバのピリ辛だれ ⑤にんじんしりしり ②ひのひかりごはん ③かいかい汁	④ツナとトマトのパスタ ②小型コッペパン ③豆乳スープ	⑤食ノソグ マヨネーズ(センター届) ④手作りお好み焼き ②少なめ青菜ごはん ③春雨スープ
今日の献立について	今日は、和風ガバオオライスです。本来のガバオライスはタイの代表的な家庭料理です。ガバオとは、タイ語で「ハーブ」を意味します。今日は、和風にアレンジしました。香り豊かな薬味である大葉や金山ねぎ・にんにく・しょうがと豚ミンチを炒め、みそやしょうゆで味付けをしました。ごはんに乗せて食べましょう！	今日は「夏野菜カレー」です。今日のカレーに入っている夏野菜は、かぼちゃ・なす・ピーマンです。夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多くあります。夏野菜をしっかりと食べることで、体の熱を冷まし、暑い夏も元気に過ごすことができます。また、今日は夏に旬を迎えるシャインマスカットと白桃のゼリーを使ったフルーツポンチです。	かいかい汁とは、お盆に食べられる鹿児島県の郷土料理です。お盆のごちそうとしてお供える白がゆの添え物として出されたことから、「かゆのこ」と呼ばれ、これがなまって「かいかい汁」という名前になったとされています。また、今日のかいかい汁は、伊佐産の大豆・かぼちゃ・金山ねぎを使っています。
おもに体をつくるものになる食品	③だいず あつあげ みそ ④さば ⑤とりにく ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	③とりにく どうにゅう ④まぐろフレーク ベーコン ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ④こなチーズ	③どうふ ④ベーコン たまご かつおぶし ①ぎゅうにゅう ④あおのり
おもに体の調子を整えるものになる食品	③かぼちゃ ③⑤にんじん ③ごぼう なす きんざんねぎ こんにゃく しめじ	③ほうれんそう ③④にんじん ④トマト ピーマン パセリ ③④たまねぎ	②ひろしまな ③にんじん こまつな ③たまねぎ きくらげ コーン えんどうまめはるさめ ④キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	②こめ ③④でんぷん ④さとう ④あぶら ④⑤ごまあぶら	②こむぎこ さとう ③じゃがいも ④スパゲティ ⑤ブルーベリージャム ②マーガリン ③④あぶら	②こめ おぎ ④こむぎこ やまいも ⑤ノンエッグマヨネーズ
その他調味料	③煮干し ③④しょうが 酒 ④豆板醤 ④⑤醤油 みりん	③醤油 鶏がらスープ ③④塩 こしょう コンソメ ワイン ④にんにく ケチャップ ウスターソース	②③塩 ③鶏がらスープ 酒 こしょう 醤油 ④ケチャップ とんかつソース
栄養価	小 725 kcal 24.5 g 中 906 kcal 30.5 g	小 585 kcal 24.7 g 中 786 kcal 32.6 g	小 633 kcal 19.3 g 中 806 kcal 23.9 g