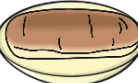


伊佐市立学校給食センター

※ 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。

日(曜)		1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
こんだてめい	2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。	 ④人参ドレッシングサラダ  ②麦ごはん ハヤシライス ③きのこたっぷり	 ④鶏飯の具  ②麦ごはん ③鶏飯のスープ ④とりく たまご	 ④リヨネーズポテト  ②たろ:つぶチーズパン ③ABCスープ ④たまご ③とりく	 ⑤レモンゼリー(学配)  ④磯ミックス ②ひのひかりごはん ③かぼちゃのうま煮
	今日の献立について	2学期が始まりました。みなさん、元気に登校できましたね。まだまだ暑い日が続きますので、食べやすい献立を取り入れています。早寝、早起きで、生活リズムを整えましょう。中学校は、9月まで250cc 牛乳になります。	「鶏飯」は、材料や調理に手間をかけて作られた、奄美諸島の代表的な料理です。島津藩の時代(江戸時代)、南の海の荒波をわたって、見回りにくる薩摩藩の役人を鶏飯で もてなしたと言われてい	ABCスープは、給食の人気のメニューの一つです。アルファベットや数字の形のマカロニが入ったかわいスープで、今日はあっさりとしたチキンと野菜のブイヨンの味にしています。自分の名前アルファベットは、入っていましたか?	9月は、大口の「西村おさむさん」の育てた「かぼちゃ」を使います。8月に収穫したかぼちゃです。直径が25cmほどある大きなかぼちゃです。かぼちゃには、ビタミンA・C・Eがたくさん入っています。病気を予防したり、お肌を健康にしてくれます。
おもに体をつくるものになる食品	1 群	③ぶたにく きんときまめ	④とりく たまご	②たまご ③とりく	③ぶたにく あつあげ
	2 群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	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	③トマト	③はねぎ ④⑤にんじん	③にんじん こまつな	③かぼちゃ いんげん
	4 群	③④にんじん ④ブロッコリー	⑤しゅんぎく	④パセリ	④にぼし しおこんぶ
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群	③マッシュルーム しめじ えだまめ プルーン ③④たまねぎ ④コーン きゅうり オレンジ・レモンかじゅう	④しいたけ たくあん	③キャベツ えだまめ	③たまねぎ こんにゃく
	6 群	②こめ おぎ ③じゃがいも	⑤たまねぎ ごぼう	③④たまねぎ	⑤レモンかじゅう
その他調味料	5 群	③④さとう	②こめ おぎ	②こむぎこ さとう	②こめ ③④さとう
	6 群	③④あぶら	④さとう ⑤こむぎこ	④じゃがいも	⑤レモンゼリー
栄養価	小	645 kcal 23.4 g	644 kcal 21.9 g	643 kcal 27.5 g	661 kcal 25.7 g
	中	841 kcal 29.6 g	783 kcal 27.0 g	858 kcal 35.6 g	831 kcal 32.0 g

日(曜)		7 日 (月)			8 日 (火)			9 日 (水)			10 日 (木)			11 日 (金)						
こんだてめい		 ④ゴーヤチャンプルー  ②少なめ麦ごはん ③キムチうどん			 ⑤みかん果汁  ④わかめとしらすの香味炒め ②ひのひかりごはん ③冬瓜のみそ煮			 ④ぶどうぶどうポンチ  ③伊佐大豆と ②麦ごはん 夏野菜のポークカレー			 ⑤キャベツのマヨ和え  ④照り焼きチキンパティ ②バーガーパン ③ふわふわ卵スープ			 ④鶏肉のねぎだれ  ⑤きゅうりのゆかり和え ②ひのひかりごはん ③伊佐野菜のみそ汁						
		今日の献立について 今日は、うどんとごはんの組み合わせなので、少なめご飯にしています。小皿のおかずは、「ゴーヤチャンプルー」です。「チャンプルー」とは、沖縄の言葉で「混ぜたもの」という意味で、今日はゴーヤ・豆腐・ツナ・たまご・玉ねぎ・にんじん・かつおぶしをチャンプルーしました。			今日は、伊佐でとれた大豆とかぼちゃを入れたカレーです。伊佐の大豆は、鹿児島県で1位の収穫量になります。細の肉とよばれる大豆をよくかんでいたきましよう。また、紫色のぶどうとみどり色のマスカットの2種類のぶどうゼリーが入ったフルーツポンチです。			今日のスープの卵には、ふわふわにするために、「パン粉」と「粉チーズ」を卵とまぜて、よく沸騰させたスープに、流し入れています。卵には、みなさんの筋肉をつくる「たんぱく質」がたっぷり入っています。今日もよくかんでいただきます。			13日を、伊佐の日として、伊佐の食材を使った献立を取り入れています。今日は、かぼちゃ・しいたけ・もやしをみそ汁に入れました。そして金山ねぎをたっぷり使ったネギダレを鶏肉のから揚げにかけました。おいしい「ひのひかりごはん」に合う組み合わせにしました。よくかんでいただきます。									
おもに体をつくるものになる食品	1 群	③とりく あぶらあげ みそ ④とうふ			③ぶたにく あつあげ みそ			③ぶたにく だいず きんときまめ			③ベーコン たまご			③とうふ あぶらあげ みそ						
	2 群	④かつおフレーク かつおぶし たまご			④かつおぶし						④とりく			④とりく						
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 群	①ぎゅうにゅう			①ぎゅうにゅう			①ぎゅうにゅう			①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう			①ぎゅうにゅう						
	4 群	③にら ③④にんじん ④にがり			③にんじん いんげん			③かぼちゃ トマト			③にんじん ほうれんそう			③かぼちゃ こまつな ⑤しそゆかり						
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群	③だいこん はくさいキムチ きんざんねぎ ③④たまねぎ			③とうがん こんにゃく ごぼう ⑤みかんかじゅう			③たまねぎ なす えだまめ りんご プルーン ④ぶどうかじゅう ④みかん もも パイン			③④たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ きゅうり			③もやし たまねぎ ごぼう しいたけ ④きんざんねぎ ⑤きゅうり						
	6 群	②こめ おぎ ③うどん ④さとう			②こめ ③④さとう			②こめ おぎ ④さとう			②こむぎこ ②④さとう ③じゃがいも パンこ			②こめ ④でんぶん さとう						
その他調味料	5 群	③ごまあぶら ③④あぶら			③あぶら ④ごま ごまあぶら			③あぶら			②マーガリン ③④あぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ			④ごま あぶら ごまあぶら						
	6 群	③かつお節 昆布 豆板醤 にんにく 酒 ③④しょうが 醤油 ④みりん			③しょうが みりん ③④醤油 酒 ④にんにく			③にんにく しょうが カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース			③鶏がらスープ ③④醤油 ワイン ③⑤塩 ④みりん しょうが ⑤こしょう			③煮干し ④にんにく しょうが 酒 醤油 酢 豆板醤						
栄養価	小	647	kcal	26.6 g	小	658	kcal	24.5 g	小	706	kcal	22.6 g	小	627	kcal	26.2 g	小	681	kcal	24.6 g
	中	821	kcal	32.8 g	中	830	kcal	31.1 g	中	911	kcal	27.9 g	中	806	kcal	32.6 g	中	863	kcal	30.1 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)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい	 ④麻婆ナス丼 ②麦ごはん ③わかめスープ	 ④ひじきときくらげの佃煮 ②ひのひかりごはん ③ごまみそ煮	 ④春巻き ②キムタクごはん ③酸辣湯	 ⑤せんきゃべつ ④ポークフランクのケチャップソース (セルフホットドッグ) ②縦割りコッペンパン ③コーンスープ	 ④さんまのみぞれ煮 ⑤小松菜の炒め物 ②ひのひかりごはん ③なめこのみそ汁
今日の献立について	旬のナスを使った麻婆ナスを、ご飯にかけていただく丼にしました。ご飯がすすむ味付けです。ナスは、煮て、ほてった体を冷やす働きがあります。よくかんでいただきます。	今日の小皿のおかずは、ひじきときくらげを使ったつくだ煮です。ひじきは、海の中で育つ「海藻」のなかまです。きくらげは山の中の木に生える「きのこ」のなかまです。どちらも「食物せんい」がたっぷりて、おなかの中をきれいにしてくれる食べ物です。よくかんでいただきます。	酸辣湯は、お酢のさわやかな酸味やこしょうの辛味を効かせた中国の伝統的なスープです。豆腐・しいたけ・にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイを鶏ガラスープで煮て、とろみをつけてから、たまごを入れます。夏の酸辣湯は、食欲を向上させる働きがあります。	ホットドッグは、細長いソーセージを、パンにはさんでいただきます。手作りのケチャップソースもお皿に盛り付けて、ソーセージとキャベツと一緒にパンにはさみましよう。	秋の魚といえば、「さんま」ですが、「さんま」は、獲れる量が年々少なく、貴重な魚になりました。原因は、さんまの生息する海域が日本から遠ざかっていいるからとされています。脂がのっている秋のさんまは、脳の働きを助ける栄養素や貧血予防に役立つ栄養素がたっぷり含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン とうふ ④ぶたにく だいず みそ 2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	③ぶたにく あつあげ みそ ①ぎゅうにゅう ④ひじき しらすばし	②④ぶたにく ③やきぶた とうふ たまご ①ぎゅうにゅう	③とうにゅう ベーコン しらはなまめ ④ぶたにく ①③ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	③とうふ みそ ④さんま ⑤あぶらあげ 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 ③こまつな ③④にんじん ④にら 4群 ③きくらげ えのき きんざんねぎ ③④たまねぎ ④しいたけ なす	③にんじん いんげん ③だいこん たまねぎ こんにやく ④きくらげ	③チンゲンサイ ③④にんじん ②はくさいキムチ たくあん えだまめ ③④たまねぎ しいたけ ④キャベツ	③にんじん ③コーン ③④たまねぎ ⑤キャベツ	③にんじん ⑤こまつな ③たまねぎ なめこ きんざんねぎ ③④だいこん ⑤もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ むぎ ④さとう でんぷん 6群 ③④ごまあぶら ④あぶら	②こめ ③④さとう ③ごま ③④あぶら	②こめ むぎ ③④でんぷん ④こむぎこ はるさめ さとう ②③ごまあぶら ④あぶら	②こむぎこ ②④さとう ③じゃがいも こめこ ④でんぷん ②マーガリン ③なまクリーム ④あぶら	②こめ ③さつまいも ④でんぷん ④⑤さとう ⑤ごまあぶら
その他調味料	③鶏がらスープ ③④醤油 酒 ④豆板醤 にんにく しょうが みりん	③しょうが チキンブイヨン ③④酒 ④醤油	②にんにく ②④しょうが ②③④醤油 塩 ③鶏がらスープ こしょう 酢	③チキンブイヨン コンソメ こしょう ③④塩 ④ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	③かつお節 ④塩 ④⑤醤油 みりん
栄養価	小 670 kcal 25.7 g 中 850 kcal 32.4 g	小 627 kcal 24.7 g 中 801 kcal 30.8 g	小 656 kcal 24.5 g 中 846 kcal 30.8 g	小 657 kcal 24.7 g 中 875 kcal 32.2 g	小 624 kcal 22.3 g 中 796 kcal 27.8 g

日(曜)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	 ⑤いちごジャム (センター数食) ④白身魚のマリネ ③肉団子の ②厚切り食パン デミシチュー	 ⑤十五夜ゼリー(学配) ④金山ネギみそ ②ひのひかりごはん ③煮しめ	 ④鮭の黄金焼き ⑤高菜とひじきの炒め物 ②ひのひかりごはん ひき肉のみそ汁	 ④プルコギ ②麦ごはん ③太平燕	 ④もずく丼の具 ②麦ごはん ③さつまいも汁
今日の献立について	今日の白身魚は、「さわら」です。油で揚げて野菜とマリネにしました。酢とレモン果汁の効果で、暑い夏に食欲がわいてくる料理です。酸っぱい成分は、胃や腸が元気に動き出す働きがあるからです。しっかり食べて、運動会の練習もがんばりましよう。	今日は 十五夜です。十五夜は、秋にたくさん採れる野菜の収穫をお祝いするお祭りです。煮しめには、にんじん、だいこん、じゃがいもが入ります。いつもより材料を大きめに切り、だし汁の中に具材を入れて煮ていきます。デザートは十五夜ゼリーは、みかんゼリーにウサギを見立てた型抜きゼリーがのっています。	鮭の黄金焼きは、卵を使っていないマヨネーズに、カレー粉とすりおろした人参を混ぜて、黄金色に見立てたマヨネーズソースと鮭をからめて、オーブンで焼きます。北海道の 秋鮭を使います。骨がありますので、気を付けて食べましよう。	太平燕とは、熊本県のご当地グルメとして、人気の「真だくさん春南スープ」のことで、えび・いかの海鮮の代わりに、かまぼこを使いました。プルコギとは、甘辛いタレに漬け込んだ肉を、野菜と一緒にジューシーに炒める韓国の代表的な肉料理です。よくかんでいただきます。	みなさん、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかるようになります。舌の上に味を感じるところがあり、味覚が育っていきまます。また、顔の筋肉を使うことで、言葉の発音もよくなります。今日は海苔のもずくたっぷりです。よくかんで、体にいいことを増やしてあげましよう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とりにく あかいいんげんまめ ひよこめ マローファットピース ④さわら 2群 ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	③とりにく あつあげ さつまいも ④ぶたにく だいず ちゃんけみそ ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	③とりにく とうふ みそ ④さけ ⑤あぶらあげ ①ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③ぶたにく かまぼこ ④ぎゅうにゅう ぶたにく ①ぎゅうにゅう	③とりにく あつあげ みそ ④ぶたにく だいず ①ぎゅうにゅう ④もずく
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ブロッコリー トマト ④ピーマン 4群 ③しめじ ③④たまねぎ ④えだまめ レモンかじゅう ⑤(いちご りんご)	③いんげん ③④にんじん ③だいこん こんにやく ④きんざんねぎ ⑤(みかんかじゅう)	③こまつな ③④にんじん ⑤たかなづけ ③たまねぎ しめじ えのき きんざんねぎ	③④にんじん ④ピーマン ③キャベツ きくらげ ③りょくとうはるさめ ③④たまねぎ キャベツ	③④にんじん ④ピーマン ③だいこん ごぼう こんにやく こだいずもやし きんざんねぎ ④たまねぎ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こむぎこ ③じゃがいも パンこ ②③④さとう ⑤いちごジャム 6群 ②マーガリン ④あぶら	②こめ ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤(みずあめ)じゅうごやゼリー ④ごま あぶら	②こめ ③さつまいも ⑤さとう ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ごまあぶら	②こめ むぎ ④さとう ③④ごまあぶら	②こめ むぎ ③さつまいも ④さとう でんぷん ③④あぶら
その他調味料	③ハヤシルウ ケチャップ ワイン コンソメ ウスターソース 塩 こしょう ③④醤油 ④酢	③かつお節 醤油 酒 ③④みりん ④にんにく しょうが	③かつお節 ④塩 こしょう カレー粉 ⑤醤油 みりん	③鶏がらスープ 酒 こしょう ③④醤油 ④にんにく しょうが 豆板醤 甜麺醤 みりん 塩	③かつお節 ③④しょうが みりん ④醤油 酒
栄養価	小 653 kcal 29.0 g 中 855 kcal 37.1 g	小 665 kcal 27.2 g 中 842 kcal 34.2 g	小 643 kcal 28.5 g 中 811 kcal 35.1 g	小 655 kcal 26.2 g 中 828 kcal 33.7 g	小 623 kcal 23.6 g 中 794 kcal 29.2 g