

# 1月 きゅうしょくこんだてひょう

下線: 地元産

太字: アレルギー原因食品

伊南学校給食センター

日 (曜)	こんだて	一口メモ ▲給食なし	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 小学生 中学生		
			体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえる もとになる食品	エネルギーのもとになる食品				
9 (火)	ポークカレーライス	今月のめあては「給食について考えてみよう」です。給食の役割や始まりなどを知ったり考えたりしましょう。	ふた肉	強化米 しょうが にんにく にんじん たまねぎ	給食用精米 県産舞芽玄米 七穀ブレンド 油 じゃがいも	カレールク しょうゆ ケチャップ	693 20.2 17.3	840 23.5 19.4	
	牛乳		牛乳						
	大根にんじんなます 風がめ			だいこん にんじん みすな		油 きび砂糖 ごま	米酢 塩 こしょう	286	300
	りんご			りんご		さつまいも きび砂糖	本みりん 塩	1.86	2.22
10 (水)	ごはん	白和えは、郷土料理です。冠婚葬祭で振る舞われました。豆腐を茹でてすりつぶし、すりごまや砂糖で味をととのえ、野菜やきのこを和えます。	牛乳	強化米	給食用精米		603	29.5	
	牛乳		牛乳				24.7	29.5	
	キャベツのみそ汁		にぼし 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ねぎ				16.0	17.9
	焼き魚 柚みそ焼き		鯖 柚みそ焼き					37.5	40.6
	こんにゃくの白和え		とうふ	ほうれんそう こんにゃく		白すり胡麻 きび砂糖	塩	2.27	2.69
れんこんきんぴら		れんこん にんじん しらたき		油 きび砂糖	しょうゆ				
11 (木)	ちらしずし	鏡開き	油揚げ 錦糸卵 さざみり	強化米 しいだけ にんじん れんこん かんぴょう きぬさや	給食用精米 きび砂糖 ごま	米酢 塩 清酒 しょうゆ	653	80.8	
	牛乳	お正月にお供えた餅を下げ、飾りをはすず行事を鏡開きといます。昔の人は、最後まで食べ物を大事にしたことがわかりますね。	牛乳				20.6	24.4	
	すまし汁		かつお碎片 とうふ わかめ	ぶなしめじ ねぎ		塩 しょうゆ	32.8	14.5	
	赤かぶ漬け			かぶコブ			2.87	3.51	
	ぜんざい		あずき		餅 きび砂糖	塩	2.87	3.45	
12 (金)	ごはん	和食が見直されており、給食でもいろいろ食べてみようとして献立に組まれています。和食のマナーを見直す場でもあるので、はしや茶碗の扱いも覚えましょう。	なっとう	強化米	給食用精米		66.9	83.9	
	納豆キムチ		キムチ		ごま	しょうゆ	29.9	35.9	
	牛乳		牛乳				17.3	19.6	
	道産子汁		さけ とうふ みそ かつお碎片	たまねぎ コーン だいこん にんじん	じゃがいも 油	清酒	37.7	41.4	
	ひじきの卵焼き		かつお碎片 干ひじき 卵	にんじん	きび砂糖	本みりん しょうゆ 塩 清酒	2.89	3.46	
みかん		みかん							
15 (月)	ごもくふかし	小正月	あぶらあげ	強化米 ごぼう ぜんまい水煮 にんじん グリーンピース	もちごめ 給食用精米 きび砂糖 油	清酒 塩 しょうゆ	61.8	79.0	
	牛乳	黒豆の甘露は、お正月に欠かせない物です。まめに暮らせるようにと願いを込められています。この日は、だんごさしをミズキにさし無病息災を願います。	牛乳				22.6	27.3	
	ざくざく		昆布 みかみにしん さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく しいだけ	じゃがいも	かつおだし 塩 しょうゆ 清酒 本みりん	16.3	18.6	
	豆腐のツクリみそ焼き		厚揚げ みそ		きび砂糖 えごま	本みりん	33.3	36.4	
	煮豆 黒豆		黒豆		きび砂糖	塩	2.75	3.27	
みかん		みかん							
16 (火)	麦ごはん	給食費は小学生は260円、中学生は305円です。金額が安い理由は、食材費のみの値段だからです。ガス代水道料や食器のお金は、税金でまかなわれています。	強化米	強化米	給食用精米 おおむぎ		67.8	84.4	
	牛乳		牛乳				24.4	29.3	
	大根のみそ汁		にぼし 油揚げ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも		23.4	27.0	
	チキンカツ		とりもも 卵		小麦粉 パン粉 こめ白絞油	塩 こしょう ソース 本みりん	33.6	35.9	
	海藻サラダ		海藻サラダ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	きび砂糖 油 ごま	しょうゆ 米酢	2.42	2.86	
17 (水)	コスタリカライス	コスタリカライスは南米料理です。チリパウダーや豆が使われています。給食では、自宅では食べない料理を体験することも目的の一つです。	とり肉 ひよこ豆	強化米 たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン トマト	給食用精米 オリーブオイル	ケチャップ ソース ネミグラスソース しょうゆ 塩 こしょう チリ	62.4	79.0	
	牛乳		牛乳				22.8	27.4	
	ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン		コンソメ 塩 こしょう	16.6	18.8	
	大豆と煮干しの揚げ煮		言だいま かせり煮干		でん粉 こめ白絞油 アーモンド きび砂糖	本みりん しょうゆ	34.6	37.2	
りんご		りんご				2.15	2.54		
18 (木)	七色丼	七色丼とオニオンスープは、南郷小6年生がごはんコンテストに応募し、県の上位に入った物です。季節が変わったため材料など少し変えました。	卵 ウィナー みそ	強化米 コーン トマト缶 ピーマン だいこん葉 いんげん	給食用精米 油 ごま油 きび砂糖	こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	67.3	85.8	
	牛乳		牛乳				22.4	27.5	
	もやしサラダ			もやし キャベツ	油 きび砂糖	しょうゆ 米酢 塩	25.8	30.2	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	無塩コンソメ 塩 こしょう	31.0	34.0	
	みかん		南郷小招待給食 ▲伊南小学校	みかん				2.95	3.52

# 1月 きゅうしょくこんだてひょう

下線: 地元産

太字: アレルギー原因食品

伊南学校給食センター

日 (曜)	こんだて	一口メモ ▲給食なし	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 小学生 中学生	
			体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえる もとになる食品	エネルギーのもとになる食品			
19 (金)	麦ごはん	<b>カミカミ献立</b> 今日のカミング30は、ししゃもとぎんぴらです。意識して噛んでみましょう。		強化米	給食用精米 <b>おみむぎ</b>		592	759
	牛乳		牛乳			22.9	30.1	
	焼き魚 ししゃも		<b>子持ししゃも</b>			13.9	16.2	
	五目きんぴら		<b>さつまいも</b> ごぼう <b>にんじん</b> だいこん さやいんげん	きび砂糖 油 <b>ごま</b>	しょうゆ 一味 本みりん	344	412	
	筑前煮		かつお碎片 とり肉	にんじん <b>たけのこ</b> ごぼう れんこん <b>こんにゃく</b>	<b>ごま油</b> さといも きび砂糖	清酒 しょうゆ 本みりん 塩	1.64	2.12
22 (月)	ひじきご飯	打ち豆は、大豆をしめらせ木糖でつぶした物です。火の通りがよく、簡単に使うことができます。冬場のたんぱく質を補う貴重な食べ物です。	<b>干ひじき</b> とりひき肉 油揚げ	強化米 <b>にんじん</b> ごぼう	給食用精米 油 きび砂糖	しょうゆ 清酒 塩	629	775
	牛乳		牛乳			24.2	28.7	
	煮込みおでん		昆布 <b>豆竹輪</b> かつお節 <b>うずら卵</b>	<b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>こんにゃく</b>	じゃがいも きび砂糖	塩 しょうゆ 本みりん 清酒	16.7	18.7
	打豆入り野菜炒め		打ち豆	はくさい <b>にんじん</b>	油	しょうゆ 清酒	360	393
	みかん			みかん			2.58	3.13
23 (火)	麦ごはん	24~30日までを学校給食週間といいます。給食に関心をもち感謝して食べて欲しいと思います。		強化米	給食用精米 <b>おみむぎ</b>		605	773
	牛乳		牛乳			24.4	31.1	
	はくさいのみそ汁		<b>にぼし</b> とうふ みそ	はくさい <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>		16.2	19.7	
	白身魚の梅干焼き		<b>メルルーサ切身</b>	ねりうめ	<b>マヨネーズ</b> <b>小麦粉</b> <b>ごま</b>	本みりん	415	461
	こまつナムル		わかめ	小松菜 もやし	<b>ごま油</b> <b>ごま</b>	しょうゆ こしょう	2.65	3.26
	りんご			りんご				
24 (水)	しらすごはん	<b>学校給食週間</b>	<b>しらす干し</b>	強化米 ほうれん草	給食用精米		643	778
	牛乳	今日の給食は伊南小6年生のグループが考えた献立です。ごはんコンテストに応募したカルシウムたっぷり朝ごはんがもとになっています。	牛乳				26.1	31.0
	わかめのみそ汁		<b>にぼし</b> わかめ みそ	<b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>			17.5	19.6
	厚焼き卵		<b>卵</b>	<b>にんじん</b>	きび砂糖 油	塩 清酒	425	471
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー キャベツ	油	塩 米酢 こしょう	2.55	3.09
	フルーツヨーグルト	伊南小招待給食	ヨーグルト	みかん缶詰 <b>黄桃缶</b> りんご				
25 (木)	キムチチャーハン	<b>学校給食週間</b>	ぶた肉	強化米 <b>にんじん</b> <b>キムチ</b> <b>ねぎ</b>	給食用精米 <b>ごま油</b>	しょうゆ 塩	621	786
	牛乳	<b>1月生まれ誕生給食</b>	牛乳				18.9	23.3
	もやしのスープ	1月生まれのラッキーカラーは「あか」なので、キムチを使った料理にしてみました。おめでとございます。	<b>うずら卵</b>	しいたけ もやし たまねぎ <b>にんじん</b> チンゲン菜		コンソメ 塩 こしょう	16.3	19.1
	切り干し大根のナムル			切干大根 小松菜 <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> <b>にんにく</b>	<b>ごま</b> <b>ごま油</b> きび砂糖	塩 しょうゆ	361	393
	手作りスイートポテト		牛乳 卵		さつまいも きび砂糖 バター クリーム	バニラエッセンス	3.54	4.40
26 (金)	ごはん	<b>学校給食週間</b>		強化米	給食用精米		660	810
	牛乳	給食は、みなさんが健やかに成長し、将来の健康を給食から学んで欲しいため、実施されています。考えながら給食を食べてみましょう。	牛乳				23.1	27.1
	たまごのスープ		<b>ムキエビ 卵</b>	はくさい えのきだけ <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>		コンソメ 塩 こしょう	21.2	24.0
	ポテトグラタン		<b>ウィンナー</b> 牛乳 チーズ	コーン たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも 無塩バター <b>小麦粉</b>	コンソメ 塩 こしょう	392	426
	大福豆とひじきのサラダ		金時豆 <b>干ひじき</b>	キャベツ <b>にんじん</b>	きび砂糖 <b>ごま油</b>	しょうゆ 米酢 こしょう	2.59	3.07
	青菜とジャコのふりかけ	<b>▲南郷小</b>	<b>ちりめんじゃこ</b>	こまつな	きび砂糖 <b>ごま</b>	しょうゆ 本みりん		
29 (月)	麦ごはん	<b>学校給食週間</b>		強化米	給食用精米 <b>おみむぎ</b>		662	781
	牛乳	<b>はし名人を目指そう</b>	牛乳				27.6	32.6
	豚汁	はし使いの中で、のりでごはんを包む作業が一番むずかしいとされています。正しい持ち方で練習し、はし名人を目指しましょう。	ぶた肉 とうふ みそ	<b>だいこん</b> <b>にんじん</b> ごぼう <b>こんにゃく</b> <b>ねぎ</b>	じゃがいも		16.7	18.7
	お好み焼き風卵焼き		<b>卵</b> 乾燥桜えび かつお節 あおりのり	キャベツ たまねぎ	油	塩 ケチャップ ソース中濃	368	400
	大根とワカメのサラダ		わかめ ツナ	<b>だいこん</b>	油 きび砂糖	米酢 しょうゆ こしょう	2.58	3.03
	味付けのり		味付けのり					
	みかん		みかん					
30 (火)	セルフ塩むすび	<b>学校給食週間</b>		強化米	給食用精米	塩	654	817
	牛乳	おにぎりに焼き魚、漬け物という、初めての給食をまねたものにしました。おにぎりは、袋を使い上手に握ってみましょう。	牛乳				28.3	36.1
	すいとん汁		とり肉 油揚げ みそ	<b>にんじん</b> ごぼう <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b>	<b>小麦粉</b>	かつおだし	14.0	15.9
	鮭のこうじ漬け		<b>秋鮭切身</b>		塩麹		289	303
	ほうれん草のソテー			ほうれん草 そう コーン	油	塩 こしょう	2.36	2.81
31 (水)	ごはん	一月の最後の給食ですが、お正月料理を取り入れました。松風焼きと冷やし豆です。松風焼きは、扇形に切るとめでたいとされ喜ばれます。		強化米	給食用精米		655	808
	牛乳		牛乳				32.0	37.9
	えのきのすまし汁		かつお碎片 とうふ わかめ	<b>にんじん</b> えのきだけ <b>ねぎ</b>		塩 しょうゆ	18.5	20.7
	松風焼き		とり肉 おから <b>卵</b> みそ	<b>ねぎ</b> しょうが	<b>パン粉</b> でん粉 きび砂糖 <b>ごま</b>	しょうゆ	360	387
	冷やし豆		<b>煮だいたま</b>			塩 清酒 本みりん	2.53	2.99
	荳わかめのじゃこ煮		<b>ちりめんじゃこ</b> 荳わかめ		きび砂糖 <b>ごま</b>	本みりん しょうゆ		