



4月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校				
7/金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		623	24.3			海藻 乳製品 たまご	新年度がスタートしました。小学校1年生以外は今日から給食があります。今日は、今が旬のじゃがいもを使った肉じゃがと、やわらかい春キャベツを使ったごまあえを作りました。季節の食べ物を楽しんで食べてください。
	肉じゃが	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんやく インゲン	じゃがいも さとう あぶら	永原 7日から	770	28.7				
10/月	ポークカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめむきみ アップルソース	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレー(乳なし)	柘城 錦江 加治木 10日 から	679	21.4			魚介類 豆製品 種実類	今日は小学校1年生が初めて食べる給食なので、食べやすいカレーにしました。カレーは、インド料理を基にイギリスで生まれ、日本で発展した料理です。給食のカレーはたくさんの野菜・お肉が入って栄養満点です。残さず食べましょう。
	フレンチサラダ お祝いいちごゼリー	学配	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	さとう あぶら ゼリー(乳卵なし)	竜門 17日 から	840	25.3				
11/火	小さい黒糖パン	ぎゅうにゅう		こくとろパン(乳)		630	30.6			乳・乳製品 海藻 たまご	みなさんは手をきれいに洗っていますか。手は勉強や運動をする中で、あらゆるものに触れています。目に見える汚れの他、目に見えない細菌やウイルスがくっついています。手を使って食べる時は特に丁寧に手を洗ってください。
	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	しんたまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たけのこ わらび えのきたけ	うどん	ゼラチン	821	36.8				
12/水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		613	24.6			海藻 たまご 乳製品	今日は、新玉ねぎを使ったみそ汁を作りました。新玉ねぎは3月から4月のころに収穫されたもので、乾燥させずに出荷されます。玉ねぎの辛さが少なく、やわらかくて甘味があるので生でも食べやすいです。玉ねぎには血液をサラサラにして、生活習慣病を予防する効果があります。
	油あげと新玉ねぎのみそ汁 鶏の照り焼き ブロッコリーの塩昆布あえ	あぶらあげ むきみそ とりのてりやき(乳卵なし)	にんじん しんたまねぎ えのきたけ はねぎ	じゃがいも		758	28.5				
13/木	始良市産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		661	29.9			たまご 乳製品 海藻	アスパラガスは、アスパラギン酸・ルチンなどを含む栄養価の高い野菜です。普段よく目にするのはグリーンアスパラガスで、よく日光に当てて作られます。逆に一切日光に当てないで育てるとホワイトアスパラガスになります。今日はグリーンアスパラを使ってウィンナーや他の野菜と炒めました。
	鶏肉のトマト煮 ウィンナーとアスパラのソテー いちごジャム(中)	とりにく ウィンナー(乳卵なし)	たまねぎ にんじん えだまめむきみ トマトみずじ アスパラガス にんじん きピーマン キャベツ しめじ	さとう あぶら じゃがいも でんぷん あぶら いちごジャム		801	34.4				
14/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		616	24.1			魚介類 果物 海藻	家常豆腐は麻婆豆腐にも似ていますが、麻婆豆腐は白い豆腐、家常豆腐は豆腐を揚げた「厚揚げ」を使うという違いがあります。中国では、家常とは、「家庭でいつも食べる」という意味だそうです。
	家常豆腐 もやしナムル	ぶたにく あつあげ だいずミート あかみそ	にんじん たまねぎ しいたけ にら えだまめむきみ	あぶら こまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら こま		778	28.6				
17/月	ハヤシライス (麦ごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース フルーンビュレ	こめ むぎ あぶら ハヤシルー(乳なし)		607	21.7			魚介類 海藻 果物	今日のサラダは、はちみつを使った手作りドレッシングで味付けしました。はちみつは、人類最古の甘味料とされ、日本では飛鳥時代に登場したといわれています。エネルギーのもとになる食べ物ですが、殺菌や抗菌の作用や、健康にいい効果がたくさんあります。
	野菜のはちみつサラダ	キャベツ もやし コーン ブロッコリー レモンかじゅう	さとう はちみつ			766	25.5				
18/火	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)		657	27.0			種実類 海藻 たまご	タラは1年を通してとれる魚ですが、冬が旬で白身で食べやすい魚です。タラは高たんぱく・低カロリー、その上、ビタミンB12が多く含まれ、神経や血液細胞を健康に保つ効果があると言われます。今日はタラを油で揚げてマリネにしました。おいしく食べて下さい。
	豆乳のコーンポタージュ 鱈のエスカベージュ 小魚アーモンド(中)	ベーコン(乳卵なし) とうにゅう しらはなまめペースト たら	にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん えだまめむきみ	じゃがいも あぶら こめこ あぶら さとう でんぷん 小魚アーモンド(乳卵なし)		854	34.9				

学校給食について

※ 学校給食は、教育の一環として位置付けられています。献立は文部科学省から示されている食事摂取基準(1回の給食に必要な栄養量の内訳)と食品構成表(何をどれだけ食べたらいいかという内訳)を基にして立てられています。給食は食育のための『生きた教材』として給食時間や授業で活用されています。



▼ 献立作成で気をつけていること ▼

- ・ 塩分や糖分、脂肪のとりすぎに留意。
- ・ 季節感を感じることができる献立、食材の使用。
- ・ 郷土料理など、和食の献立を取り入れる。
- ・ 肉類に偏らず、魚介類や豆類、豆製品を使った献立の工夫
- ・ 野菜類、特に緑黄色野菜やきのこ類を積極的に使用
- ・ 家庭で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄、食物せんい、亜鉛の摂取)



Q. 給食費って何に使われるのですか?

A. 給食費はすべて、子どもたちにおいしい給食を作るための食材費となります。地域や国内で作られた安心安全な食材を積極的に取り入れ、栄養バランスのとれた給食をおいしく調理して提供しています。毎月の給食費は、口座振替となっていますので、通帳の残高を確認して頂きますようよろしくお願いいたします。



4月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必要 な調味料 等	アレルギー 成分 (たんぱく質 (g)、糖質 (g))		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
19 水	地元の食を考える日 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					たまご 乳製品 果物	しゅんかんは、中国から伝わり、京都で精進料理として作られたものが、その後、鹿児島に伝わり、穀類料理から庶民に広がったと言われています。元々は、猪肉を使っていたのですが、現在では豚肉が使われています。
	さつましゅんかん	ぶたにく あつあげ	だいこん ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく だけのこ インゲン	さとう あぶら	602	26.6				
	ひじきの炒め煮	かつおあぶらづけ(乳卵なし) ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめむきみ	あぶら さとう	757	31.9				
20 木	米粉パン	ぎゅうにゅう		こめこパン(乳)				種実類 海藻 魚介類	ポトフは、フランスの家庭料理で、本来は大きなかたまりの肉と大きく切った野菜を煮込み、食べる時に切り分けて盛りつけるそうです。給食では大きめに切った具をコトコト煮込みます。野菜をたっぷり食べられる料理です。今日はカレー風味にしました。	
	カレーポトフ	ぶたにく ウィンナー(乳卵なし)	だいこん にんじん たまねぎ セロリ えだまめむきみ	じゃがいも	612	23.6				
	彩野菜のミンチカツ一食ソース	ミンチカツ(乳卵なし)		あぶら	773	29.4				
21 金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ				種実類 海藻 たまご	みなさんは普段野菜をどれくらい食べていますか?野菜の量は、子どもでも一日に300gくらい必要となっています。今日は、汁物と炒め物にたっぷり野菜を使いました。一人分をしっかりと食べれば、必要な野菜の三分の一以上をとれるようになっています。野菜不足にならないよう、ぜひ食べてください。	
	豆腐のすまし汁	とうふ わかめ	にんじん たけのこ もやし こまつな はねぎ		609	23.7				
	焼き肉	ぎゅうにく あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン アップルソース	あぶら さとう	756	28.1				
24 月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ				乳・乳製品 種実類 たまご	きびなごは鹿児島の特産物のひとつで、にしんやイワシの仲間です。郷土料理として手で煮をおろして、菊の花びらのように盛り付けをして刺身で食べることもあります。今日の給食はきびなごを揚げピリ辛タレをからめています。	
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ だいずもやし こんにゃく	じゃがいも あぶら	626	26.3				
	きびなごのピリ辛あえ	きびなご		あぶら ごま さとう でんぶん	789	31.2				
25 火	小さいつばチーズパン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン(乳卵)				魚介類 海藻 たまご	ポロネーゼはイタリア生まれの食べ物で、正式名称は「ラグー・アッラ・ポロネーゼ」です。ひき肉を玉ねぎなどの香味野菜と炒め、赤ワインで煮込んだソースのことです。今日はスパゲティとあえました。おいしく食べてください。	
	スパゲティポロネーゼ	ぎゅうにく だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマトみず	スパゲティ オリーブオイル	ゼラチン	648				30.3
	春の彩りサラダ		なののはな まやばつ あかピーマン きピーマン	ドレッシング(乳卵なし)	825	37.7				
26 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ				乳・乳製品 果物 たまご	「金平」とは、昔話の「金太郎」の息子「金平」といわれます。金太郎は実在の人物がモデルですが、金平は架空の人物です。物語の中で金平が強かったことから、強いものや力がでそうなものを「金平」と呼ぶようになったといわれています。よくかむと力がつくので、今日の五目金平もよくかんで食べましょう。	
	真だくさんみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ	にんじん キャベツ しんたまねぎ はねぎ	じゃがいも	627	24.9				
	五目金平	ぶたにく さつまあげ(乳卵なし)	にんじん ごぼう しいたけ ピーマン	ごま あぶら さとう	823	30.2				
27 木	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)				魚介類 海藻 たまご	今日は、デミグラスソース味のシチューに大豆とひよこ豆を使いました。豆は、質の良いたんぱく質を含んでいる他、ビタミン類や食物繊維も豊富です。シチューには、豆の他にもごぼうやしめじなど、噛み応えのある食べ物が入っています。よくかんで食べてください。	
	かみかみデミシチュー	ぶたにく だいず ひよこまめ	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ えだまめむきみ	じゃがいも あぶら ピーラー(乳卵なし)	635	28.3				
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン(乳卵なし)	ブロッコリー しめじ コーン キャベツ	オリーブオイル	783	33.9				
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ				種実類 海藻 たまご	鯖は「EPA」や「DHA」など質の良い脂肪を多く含み、動脈効果や脳卒中など、生活習慣病の予防に効果があります。また、貧血予防に効果があるビタミンB12やカルシウムの吸収に必要なビタミンDなども多い、栄養豊富な魚です。しっかりと食べましょう。	
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ とり	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら	628	27.2				
	さばのしょうが煮	さばのしょうがに(乳卵なし)			753	30.6				
	野菜のゆかりあえ		キャベツ にんじん ゆかり							

※始良市立加治木学校給食センターの紹介※

開設: 昭和59年4月1日

場所: 始良市加治木町木田4388番地

職員: 所長, 事務員, 栄養教諭2名, 調理員20名(16名で作る)

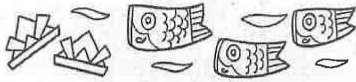
受配: 柁城・加治木・錦江・竜門・永原の小学校5校
加治木中学校, 加治木幼稚園, 錦江幼稚園

食数: 約1,870食

★ごはんの白・・・週3回(月・水・金)
“県民米あきほなみ”を使用し、委託炊飯です。

★パンの白・・・週2回(火・木)
※うち月1~2回がめんごみの組み合わせ献立になります。

始良市や加治木の食材をふんだんに取り入れ
栄養バランスのとれたおいしい給食を作っています。



令和5年度 加治木・始良産は下線

5月こんだてひょう



始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ	
						小学校	中学校				
1/月	チキンカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース トマトみず アップルソース	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー (乳なし)		619	20.3		卵 海藻 豆・豆 製品	給食には「麦ごはん」が多く登場します。麦は、疲労回復に役立つビタミンB1などの栄養素の他、食物繊維も豊富です。給食では、お米に10%の麦を混ぜて炊くことで、栄養価の高いごはんにしています。カレーをかけて食べましょう。	
	さっぱりサラダ		キャベツ きゅうり にんじん もやし ほうれんそう	はちみつ あぶら		778	24.0				
2/火	始良産小麦のコッパン	ぎゅうにゅう		コッパン (乳)		675	26.8		果物 雑穀類 乳製品	タンツーツイは、揚げた魚に甘酢あんをかけた、中国の北京の料理です。タンツーツイはもともと、鯉を丸揚げにして作られていました。今回、給食では白身魚のタラをかりりと揚げて、揚げたじゃがいもと一緒に甘酢あんをかかめて仕上げました。残さず食べましょう。	
	肉団子と春雨スープ	にくだんご (乳卵なし)	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	はるさめ あぶら		807	31.5				
	タンツーツイ 粕もち	タラ	ふかねぎ	じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	かしわもち (乳卵なし)						
8/月	かつおそぼろ丼 (ごはん)	ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ たまご しらすばし	えだまめむきみ にんじん コーン	こめ あぶら さとう		633	24.6		海藻 きのこ 果物	みそは大豆にこうじと塩を加えて発酵させて作る発酵食品です。みそは種類がとて多く、味では甘みそや辛みそ、色では赤みそ・白みそがあります。原料のこうじにより、米みそ・麦みそ・豆みそなどがあり、味や風味が違います。給食では、主に麦みそを使用しています。	
	根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう だいこん はねぎ	じゃがいも		813	29.7				
	ヨーグルト (小中)	学配 ヨーグルト									
9/火	米粉パン	ぎゅうにゅう		こめパン (乳)		650	26.2		豆・豆 製品 海藻 果物	チャップスイは、アメリカ式の五目あんかけ炒めです。英語ではchop sueyと書き、味付けが濃いめでごはんにかけることもあるそうです。栄養素とほとんど似た旨も同じですが、アメリカの食文化の中でセロリやトマト・ハムなどを入れたりして独自の味付けも存在するようです。	
	いかのチャップスイ	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ もやし	あぶら でんぷん ごまあぶら		762	30.9				
	揚げ春巻き	はるまき (乳卵なし)		あぶら							
	煎豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム (乳)							
10/水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		570	23.1		乳製品 雑穀類 果物	「さつきおでん」の「さつき」は「五月」のことです。この季節にとれる竹の子やつわぶきなどの旬の食べ物を使って作るおでんなので、この名前がついています。つわぶきは鹿児島でも昔からよく食べられている山菜です。今日はおでんで登場です。	
	さつきおでん	とりにく ちくわ (卵なし) あつあげ	にんじん たけのこ つわぶき こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら							
	手作りふりかけ	かつおぶし たまご しらすばし わかめ		さとう ごまあぶら							
11/木	始良産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン (乳卵)		620	23.4		果物 きのこ 乳製品	豚肉にはビタミンB1やたんぱく質がたくさん含まれます。ビタミンB1はマロニーなどに含まれる糖質をエネルギーに変える時に必要となるビタミンで、疲れをとってくれるビタミンです。たんぱく質は血や筋肉を作る栄養になります。	
	豚肉とマロニーの炒め物	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめむきみ	マロニー さとう ごまあぶら ごま							
	華風ポンチ		ももかん みかんかん パイナップル	ゼリー (乳卵なし) さとう							
12/金	柳川風丼ぶり (麦ごはん)	ぎゅうにゅう きゅうにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん		615	24.6		魚介類 乳製品 海藻	柳川どんぶり、本来は焼いた鶏肉を添えて、みりんとしょうゆの割り下で煮て、卵でとじたものをどんぶりにするものですが、給食では牛肉を使って作りました。腸をきれいにしてくれるごぼうも入っていますよ。	
	壺漬けと野菜のあっさりあえ		キャベツ きゅうり にんじん つぼつけ	さとう ごまあぶら ごま		776	29.2				
15/月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		596	24.6		卵 魚介類 きのこ	鉄火みそとは、赤みそと野菜や炒った大豆を炒めたものです。ふりかけのようにポロポロになるまで炒めるものが本菜の鉄火みそですが、給食ではおかすとして食べやすいように少し水も入れてひき肉なども一緒に炒めて作ります。	
	竹の子と鶏肉の煮物	とりにく あつあげ	だいこん たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう		740	29.1				
16/火	鉄火みそ	ぶたにく だいず みそ	にんじん いら	あぶら くらさとう					卵 海藻 果物	チャウダーとは、アメリカ生まれのスープで、魚介類・じゃがいも・野菜・ベーコンなどの具を煮込んだ真沢山のスープです。二枚貝を入れるとクラムチャウダー、白身の魚を入れるとフィッシュチャウダーとなります。今回は、始良産はだか麦を使ったチャウダーです。	
	始良産小麦のコッパン	ぎゅうにゅう		コッパン (乳)		592	23.7				
	あさりのチャウダー	ベーコン きゅうにゅう スキムミルク しらすはなめ あさり	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	じゃがいも はだかむぎこ パター		816	29.0				
17/水	野菜のごまドレサラダ	きゅうり にんじん キャベツ コーン	ごまドレッシング (乳卵なし)	マーシャルピーンズ (乳)					きのこ 乳製品 果物	小食に入っている蒸干しには、丈夫な骨をつくるために必要なカルシウムやビタミンD、血をつくるために必要な鉄分などが豊富に入っています。今日は蒸干しを油でからりと炒って、旨味だれと絡めてあります。よく噛んで食べてください。	
	マーシャルピーンズ										
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		610	27.9				
高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうどうふ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし	あぶら さとう		756	33.1					
磯ミックス	にぼし こんぶ かつおぶし		あぶら さとう ごま								



令和5年度 加治木・始良産は下線

5月こんだてひょう



始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギーに 対応が必要 な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって 良い 食品	こんだてひとくちメモ
						小学生 (5歳以下)	中学生 (6歳以上)			
18 木	セルフバーガー (始良産小麦のバーガーパン・照焼チキンパティ・キャベツ)	ぎゅうにゅう てりやきチキンパティ(乳卵なし)	キャベツ	バーガーパン(乳)		633	28.5		卵介類 海鮮	今日のバーガーパンは始良産小麦を使ったパンです。もちもちとしていて、甘味がありおいしいパンですね。始良市にはみそや焼酎などに使われるはだか麦もありまして、パン作り用の小麦づくりに力をいれているそうです。みんなで、地元のものを食べ、地元の農家を応援しましょう。
	カラフルピーズのトマト煮	ベーコン ガルパンソ レッドキドニー マロウフェットピース ミートボール(乳卵なし)	にんじん たまねぎ トマトみずけ えだまめむきみ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら		757	32.9			
19 金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		611	23.9		卵介類 きのこ	豚肉のキムチ炒めに入っている白菜キムチは発酵食品のひとつです。発酵食品には乳酸菌が多く含まれていて、腸内環境を整えるのに役立ちます。腸内環境を整えると、免疫力も高まります。今日はにんじん・はくさい・にらなどの野菜と一緒に炒め物にしています。
	中華風コーンスープ	とうふ	にんじん たまねぎ もやし コーン こまつな	ごまあぶら あぶら でんぶん		755	28.2			
	豚キムチ炒め 豆乳ムース	ぶたにく 学配	にんじん はくさい はくさいキムチ(えび・ いかなし) にら	ごまあぶら さとう ごま とうにゅうムース(乳卵 なし)		624	30.1			
22 月	地元の食を考える日 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		624	30.1		乳製品 野菜	古参竹は細長く、えくみが少ない筍で、下茹でをせずにそのまま汁物に使うこともできます。旬の味を味わってください。小さなおかずに入っている煙は、枕崎・山川で水揚げが多く、鹿児島県でも特に有名です。
	古参竹のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん ごさんだけ もやし たまねぎ はねぎ	あぶら さとう ごま でんぶん		786	35.8			
23 火	始良産小麦のコッパン	ぎゅうにゅう		コッパン(乳)		661	25.4		卵介類 海鮮	ごぼうは、水に溶けないタイプの食物せんいといふにける食物せんい、歯方が含まれ、おなかの調子を整えて、お通じを良くしてくれます。また、ごぼうはよい蓄りが特徴です。蓄りやうま味は皮のすぐ下の部分にあるので、調理をするときは皮をむき過ぎないように、たわして軽く絞だけ落とすように使いましょう。
	マカロニクリーム煮	スキムミルク ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう しらはなまめペースト	にんじん しめじ たまねぎ パセリ	マカロニ はだかむぎこ パター あぶら		805	30.6			
	ごぼうとささみのソテー いちごジャム	ささみ ごぼう コーン にんじん えだまめむきみ	ごぼう コーン にんじん えだまめむきみ	マヨネーズ(卵なし) ごま いちごジャム		581	23.0			
24 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		581	23.0		卵介類 海鮮 果物	鶏肉は皆さんの体のもことになるたんぱく質が多く含まれている食べ物です。たんぱく質は筋肉・皮膚・爪・髪などあらゆる組織を作るのに欠かせません。また、ビタミンAなども多く含まれます。今回は卵で煮物をとしました。
	親子煮	たまご とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ イングン	あぶら じゃがいも さとう		733	27.2			
25 木	始良産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		647	28.9		卵介類 果物 きのこ	今日は噛むことを意識したスープにしました。よく噛むことにより、食べ物の消化吸収や腸の働きを活性化したり、食べ過ぎを防いだり、唾液の方で口の平の細菌が増えるのを抑えてくれる働きがあります。しっかり噛んで食べましょう。
	カミカミ野菜スープ	とりにく だいず	にんじん だいこん れんこん たまねぎ えだまめむきみ	あぶら		745	33.3			
26 金	ポテトリヨネーズ	ウィンナー(乳卵なし) チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら パター		606	26.6		卵介類 きのこ	きびなごは、鹿児島の特産品です。香から初夏が旬ですが、一年を通してとれます。まるごと食べられる小魚なので、カルシウムをたくさんとることができます。また、青魚でもあるので、血をサラサラにしてくれる効果もあります。
	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		762	31.4			
	にら豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく だいずもやし にら	じゃがいも あぶら		598	22.6			
29 月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		598	22.6		卵介類 乳製品	ひじきは縄文時代から食べられていた海藻です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや繊維で腸の働きを活性化したり、食べ過ぎを防ぐなどを多く含みます。ひじきは、煮物だけでなく、サラダ・炒め物などに少し加えてもおいしいですよ。
	ミックスひじき	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん コーン たまねぎ えだまめむきみ しいたけ	じゃがいも さとう あぶら		752	26.7			
30 火	春雨の甘酢炒め	やきぶた(乳卵なし)	キャベツ にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま はるさめ あぶら		616	24.1		卵介類 きのこ 海鮮	パンを持つ手はきれいでしょうか。風邪やノロウイルス・新型コロナウイルス感染の予防には手洗いやうがいが大切だとされています。手洗いの時は、石鹸をよくあわだてて、指の間やつめ、手首をしっかりこすりあらいて給食を食べましょう。
	スパゲティ・ナポリタン	とりにく チーズ ハム(乳卵なし)	たまねぎ にんじん トマトみずけ ピーマン	スパゲティ オリーブオイル さとう	ゼラチン	779	29.0			
31 水	みかんサラダ		キャベツ きゅうり にんじん みかん	あぶら はちみつ		646	29.6		卵介類 海鮮 乳製品	パンを持つ手はきれいでしょうか。風邪やノロウイルス・新型コロナウイルス感染の予防には手洗いやうがいが大切だとされています。手洗いの時は、石鹸をよくあわだてて、指の間やつめ、手首をしっかりこすりあらいて給食を食べましょう。
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		795	34.1			
	みたくさんスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ えのきたけ しいたけ	あぶら		646	29.6			
元気君のみそがらめ	とりにく とりレバー みそ	えだまめむきみ	あぶら ごま さとう でんぶん		646	29.6			元氣君のみそがらめにはレバーが入っています。レバーは、成長期に欠かせない鉄分を多く含んでいます。鉄分は体内に酸欠を運ぶ重要な働きをしますが、普段の食事では不足しがちです。しっかりと食べて鉄分を補給しましょう。	

<給食費の振り替え日のお知らせ>

柁城小 5/29 錦江小 5/29 加治木小 5/29 竜門小 5/29 永原小 5/29 加治木中 5/26





6月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

★6月～9月の中学生の牛乳は250ccになります

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
1/木	米粉パン	ぎゅうにゅう		こめこパン(乳)					魚介類 海藻類 たまご	夏みかんは海から流れ着いた柑橘の種を育てたのが最初と言われています。夏みかんは秋には黄色く色づくものの、酸味が強く冬まで待って収穫し、初夏の時期に食べられるみかんと言うことで夏みかんとなったということです。
	鶏肉のエスニック風	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	あぶら じゃがいも はだかむぎこ	603	21.0				
	夏みかんサラダ いちごジャム(小・中)		キャベツ きゅうり にんじん あまなつみかんかん	あぶら はちみつ いちごジャム	764	26.8				
2/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					海藻類 乳製品 種類類	キャベツは世界最古の野菜のひとつで、ヨーロッパ生まれの「ケール」という野菜が先祖だそう。ビタミンCの他、ビタミンUという栄養素が含まれ、これは傷ついた胃腸の粘膜を修復する働きがあるため、胃腸薬にも使われています。
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	じゃがいも	634	24.6				
	豚肉の三色そばろ	ぶたにく だいずミート たまご	にんじん えだまめむきみ	さとう あぶら	781	30.3				
5/月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					たまご 乳製品 果物	「クープイリチー」は沖縄の郷土料理で、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め煮という意味があります。昆布は縁起のよい食べ物とされ、お祝い事に欠かせない料理となっています。
	鶏肉とじゃがいもの旨煮	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ	あぶら じゃがいも さとう	603	27.7				
	クープイリチー	ぶたにく こんぶ かつおあぶらづけ(乳卵なし)	にんじん きりほしだいこん	あぶら さとう	788	34.6				
6/火	始良産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)					魚介類 海藻類 乳製品	今日は「梅の白」です。由来は諸説ありますが、古い日本のお話、平ばつで苦しんでいた際、6月6日に神様に梅を奉納したところ、雨が降って肌えをしのごうことができたという伝説があります。今日は青梅のゼリーをつけました。
	マセドアンスープ	ワインナー(乳卵なし)	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめむきみ	あぶら じゃがいも	601	25.0				
	チリコンカン	ぎゅうにゅう だいずミート ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	たまねぎ にんじん トマトみず	あぶら でんぷん						
7/水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					海藻類 たまご 果物	さつま汁はその名の通り、鹿児島県の郷土料理です。豚汁と似ていますが、さつま汁は鶏肉を使って作ります。肉の他、野菜やいもなど、さまざまな具を入れるので、栄養豊富なみそ汁となっています。
	さつま汁	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう だいずもやし はねぎ こんにゃく	じゃがいも あぶら	614	24.7				
	鱈の香味ソース	たら	ふかねぎ たまねぎ	でんぷん あぶら さとう こまあぶら						
8/木	セルフツナサンド (県産小麦の穀割りミルクパン、ツナソテー)	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)					種類類 海藻類 乳製品	みなさんは食事の前にしっかり手洗いしていますか?手には目に見えない菌やウイルスがついています。自分の手から体の中に菌やウイルスが入り込まないように、食事の前は特に丁寧に洗いましょう。
	ABCスープ	ベーコン(乳卵なし)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	じゃがいも マカロニ	660	24.8				
	青梅ゼリー	学配		あおうめゼリー(乳卵なし)						
9/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					海藻類 乳製品 いも類	いわしは青魚の仲間です。体を作るものになるたんぱく質、鉄分、カルシウムなどの他、血をサラサラにするEPAや脳の働きを助けるDHAなど、健康に役立つ成分が豊富です。梅煮は骨ごと食べられるので、しっかり食べましょう。
	真沢山みそ汁	あぶらあげ みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう だいずもやし こまつな		600	23.7				
	いわしの梅煮	いわしのうめに(乳卵なし)			767	28.2				
12/月	豆腐とあさりのみそ汁	ぎゅうにゅう		こめ					たまご いも類 乳製品	あさはり、私たちになじみの深い貝で、栄養的にも低カロリーでありながら、鉄分や亜鉛などのミネラルがたくさん含まれ、貧血の予防に役立ちます。
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく	ふかねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ たら	さとう あぶら こま こまあぶら	602	25.7				
	給食の残食調査を行います。				767	28.2				
13/火	始良産小麦の丸型ミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)					たまご 海藻類 果物	シチューにはごぼうが入っています。ごぼうの食物せんいはおなかの調子を整え、肌荒れや便秘の予防に効果が期待できます。また、がん物質を対外に出す働きもあることも分かってきました。よくかんでしっかり食べましょう。
	かみかみデミシチュー	ぶたにく だいず ガルパンソ	たまねぎ にんじん ごぼう パセリ	じゃがいも ビーフルー(乳卵なし)	610	29.0				
	つぶマスタードサラダ		キャベツ もやし コーン アスパラガス レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	790	36.6				
14/水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ					海藻類 乳製品 種類類	けんちん汁という名前の由来は、鎌倉にある「建長寺」というお寺で作られていたから、という説と、中国からもたらされた「筍」という、野菜を刻んで油でいためた料理がもとになったという説があります。
	みそけんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ にんじん	あぶら じゃがいも	667	31.3				
	鮭のレモン醤油かけ	さけ	コーン えだまめむきみ レモンかじゅう	あぶら でんぷん さとう	820	37.8				
15/木	始良市産小麦のコッパパン	ぎゅうにゅう		コッパパン(乳)					種類類 魚介類 果物	ポークチャップとは豚肉をソテーし、ケチャップで味付けをした料理です。アメリカ発祥の「ポークチョップ」をもとに日本で考案された料理だと言われています。ポークチョップは豚の骨付き肉をオープンでじっくり焼いて作り、ケチャップ以外の味もあるそうです。
	白花豆のポターージュ	ベーコン(乳卵なし) スキムミルク ぎゅうにゅう しろはなまめペースト	にんじん たまねぎ パセリ	なまクリーム バター はだかむぎこ じゃがいも	650	28.6				
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン	あぶら さとう	847	36.2				
マーシャルピーンズ			マーシャルピーンズ(乳)							

<給食費の振り替え日のお知らせ>

柁城小 6/27 錦江小 6/27 加治木小 6/27 竜門小6/27 永原小6/27 加治木中 6/26





6月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
16 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		628	27.7		乳製品 海藻類 果物	かつおみそは、鹿児島の家産料理のひとつで、かつおのなまり節を使って作ります。使うみそは家庭や地域でそれぞれですが、今回は「茶請けみそ」とよばれるつぶみそで作ります。
	割り干し大根の旨煮	とりにく さつまあげ あつあげ	わりほしだいこん こんにやく ししいだけ いんげん にんじん	じゃがいも さとう		822	34.7			
19 /月	地元の食を考える日	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					魚介類 野菜 乳製品	鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。その昔、薩摩藩の厳しい砂糖の取り立てに苦しみながらも、取り立てにくる役人をもてなすために作られたものです。今では全国的にも有名になり、給食の人気メニューのひとつとなりました。
	奄美の鶏飯(麦ごはん・真・スープ・食ざさみのり)	とりささみ たまご のり	しいだけ はねぎ つぼづけ レモンかじゅう	さとう		699	21.7			
20 /火	始良産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		643	26.8		海藻類 魚介類 たまご	大豆はたんぱく質の他にも、カルシウムやビタミンB1などのほか、生活習慣病の予防に役立つイソフラボンという成分も多く含んでいます。今日はカレー味の料理に使っています。不足しやすい食べ物なので、しっかり食べましょう。
	カレービーンズ	だいたく ぶたにく ウィンナー(乳卵なし)	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら じゃがいも でんぷん		798	32.3			
21 /水	始良産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)					魚介類 果物 乳製品	ビビンバは韓国の料理で、ビビムとは混ぜる、バブとはごはん、と言う意味だそうです。本場韓国では、ごはんの上に野菜のナムル・牛肉・卵などの具をのせ、コチュジャンやごま油をかけ、スッカクというサジでかき混ぜて食べます。
	カレービーンズ	だいたく ぶたにく ウィンナー(乳卵なし)	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら じゃがいも でんぷん		640	25.4			
22 /木	始良産小麦の小さいチーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン(乳卵)		645	30.5		魚介類 海藻類 豆製品	ペンは形がペン先に似ていることからそう呼ばれています。ペンはパスタのひとつで、スパゲティなどをロングパスタと言うのに対して、ペンネや車輪型のルオーテなどをショートパスタと言います。
	パンネのトマトクリームソース	とりにく ベーコン(乳卵なし)	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	ペンネ さとう オリーブオイル なまクリーム	ゼラチン	857	39.5			
23 /金	始良産小麦の小さいチーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン(乳卵)					魚介類 海藻類	チキン南蛮は、おとなりの宮崎県延岡市が発祥の料理です。揚げた鶏肉に甘酢をかけたものです。タルタルソースが添えてあることが多いので、給食でもそえます。宮崎県は、鶏肉生産量1位の鹿児島に次いで2番目に多い県です。
	ごはん	あつあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん えのきだけ はねぎ	じゃがいも		648	26.2			
26 /月	始良産小麦の小さいチーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン(乳卵)					豆製品 種実類 果物	海藻にはカルシウムや鉄分などのミネラルの他、食物せんいが豊富です。海藻にはねばねばした成分がありますが、それは「フコイダン」という食物せんいで、免疫力を高める働きがあります。今日はサラダに色々な海藻を使っています。
	ポークカレー(麦ごはん)	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめむきみ アップルソース	あぶら じゃがいも カレールー(乳卵なし)		626	21.0			
27 /火	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)		610	24.2		魚介類 海藻類 果物	アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれています。アスパラギン酸は、体の疲れをとり、スタミナをつけるのに役立ちます。この成分のおかげで、グリーンアスパラガスは、1日に10cmほどのびるそうです。
	肉団子のトマト煮	にくだんこ(乳卵なし)	にんじん たまねぎ トマトみずに えだまめむきみ	あぶら じゃがいも さとう でんぷん		770	30.7			
28 /水	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					いも類 たまご 果物	きびなごは、鹿児島の特産品のひとつです。青魚のなまかなので、血をサラサラにしたり、脳の働きを助けたりする成分が豊富なほか、骨ごとたべられるので、カルシウムもたくさんとれます。よくかんでしっかり食べましょう。
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ むきみそ	かぼちゃ たまねぎ もやし はねぎ しめじ にんじん	あぶら でんぷん さとう アーモンド		632	28.5			
29 /木	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					小魚 豆製品 種実類	給食の米粉パンは、小麦と「あきほなみ」または「ヒノヒカリ」という、県産の米を使って作られています。米粉が入ることで、もちもちとした仕上がりになります。あきほなみは鹿児島だけで栽培されている品種です。
	ポークカレー(麦ごはん)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいだけ こんにゃく	あぶら さとう でんぷん		608	29.4			
30 /金	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					乳製品 果物	小松菜は、ビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウムなど、成長期に特に多く必要な栄養素が豊富に含まれています。今日は、しらす干しなどと一緒にとりかたにしました。かみごたえもあるので、よくかむことにも役立ちます。
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ むきみそ	かぼちゃ たまねぎ もやし はねぎ しめじ にんじん	あぶら でんぷん さとう アーモンド		779	34.5			
29 /木	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					小魚 豆製品 種実類	給食の米粉パンは、小麦と「あきほなみ」または「ヒノヒカリ」という、県産の米を使って作られています。米粉が入ることで、もちもちとした仕上がりになります。あきほなみは鹿児島だけで栽培されている品種です。
	野菜のコーンクリーム煮	ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	じゃがいも バター なまクリーム		612	25.0			
30 /金	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					乳製品 果物	小松菜は、ビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウムなど、成長期に特に多く必要な栄養素が豊富に含まれています。今日は、しらす干しなどと一緒にとりかたにしました。かみごたえもあるので、よくかむことにも役立ちます。
	野菜ハンバーグ	こんさいハンバーグ(乳卵なし)		じゃがいも バター なまクリーム		763	30.2			
30 /金	始良産小麦の厚切りの山型食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン(乳)					種実類 乳製品 果物	小松菜は、ビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウムなど、成長期に特に多く必要な栄養素が豊富に含まれています。今日は、しらす干しなどと一緒にとりかたにしました。かみごたえもあるので、よくかむことにも役立ちます。
	なかつおみそ	かつおなまりぶし かつおぶし みそ	こぼう いら	さとう ごまあぶら ごま		816	38.8			



7月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

★6月～9月の中学生の牛乳は250ccになります

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギーに 配慮が 必要な 調味料	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家でとって ほしい食品	こんだてひとくちメモ	
						小学校	中学校				
3 /月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			604	23.0		卵 海藻 果物	韓国風肉じゃがには豚肉を使っています。豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれます。ビタミンB1はじゃがいもなどに含まれる糖質をエネルギーに変える時に必要となるビタミンです。ビタミンB1は疲れを回復させる働きがあるので活動量の多い人は特に多めにとりましょう。
	韓国風肉じゃが	ぶたにく ちくわ(乳卵なし)	たまねぎ にんじん えだまめむきみ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら			782	28.6			
	切りほしだいこん 切干大根のナムル		きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごまあぶら ごま さとう							
4 /火	始良産小麦の 小さいバターパン	ぎゅうにゅう	みかん果汁があるので、 中学生も200ccです	バターパン(乳卵)			654	26.7		野菜 乳製品 海藻	うどんの歴史はそばよりも古く長く愛されてきた料理です。うどんは小麦粉・水・塩で作られていますが、太さが4.5ミリ以上厚さ2cm未満になるときしめんと呼ばれているようです。栄養的には、ほとんどが炭水化物ですので、給食では、肉や野菜、魚の練り物などを入れています。
	焼きうどん	ぶたにく かまぼこ(卵なし)	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	うどん あぶら	ゼラチン		833	32.8			
	餃子(幼小:2個 中:3個)	ぎょうざ(乳卵なし)		あぶら							
	みかん果汁	学配	みかんかじゅう								
5 /水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			627	27.0		卵 海藻 果物	いわしは漢字で鰯と、魚へんに弱いと書き、水から揚げるとすぐに弱ってしまい傷みやすい魚ですが、栄養面では脳の働きをよくしたり、血管の中で血が固まるのを防いだりするよい働きがあります。缶詰等でも日頃の食事に取り入れていきましょう。
	にら豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく だいずもやし にら	じゃがいも あぶら			796	32.2			
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮(乳卵なし)									
6 /木	始良産小麦の縦割コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン(乳)			565	28.4		海藻 魚介類 果物	今月も給食では始良産小麦を使ったパンをたくさん出します。もちもちとしていて、甘味がありおいしいパンですね。今日はカレーミートをはさんでたべますが、パンもしっかり味わってくださいね。みんなで地元のもの食べ、始良の農業を助けていきましょう。
	カレーミート	だいたすミート ぶたにく ぎゅうにく れんずまめ	たまねぎ にんじん	あぶら カレーウ(乳卵なし)			732	35.7			
	彩り野菜のスープ	ベーコン(乳卵なし)	にんじん たまねぎ コーン もやし ほうれんそう	じゃがいも							
7 /金	七夕 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			653	26.1		卵 魚介類 乳製品	ゴーヤは「にがうり」または「ツルレイシ」とも呼ばれ、夏の貴重なビタミン供給源として鹿児島でも昔から食べられてきました。紫外線の多い時期に肌の健康を保ったり、風邪などの病気を防ぐ力をアップさせるビタミンCを豊富に含んでいます。苦手な人も一口から食べてみましょう。
	真だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ	じゃがいも	☆がたの にんじんをみ つけてね!		839	32.2			
	揚げ鶏とゴーヤの甘辛あえ	とりにく	ゴーヤ(にがうり)	さとう ごま でんぶん あぶら							
	ふりかけ(小・中)		しそふりかけ(乳卵なし)								
10 /月	夏野菜カレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			626	22.5		魚介類 海藻 種実類	夏の旬の「かぼちゃ」や「なす」などの夏野菜を使ったカレーです。夏野菜には、暑さで疲れた体に必要な栄養素がいっぱいです。旬の食材は大量に収穫できるため、値段が安く栄養価も他の時期より高く、うまみもたっぷり含まれています。皆さんも旬の食材を探してみてくださいね。
	アスパラガスサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめむきみ トマトみずり リンゴピューレ	あぶら カレー(乳卵なし)			819	27.9			
			きゅうり もやし コーン アスパラガス にんじん レモンじる	さとう あぶら							
11 /火	始良産小麦のコッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン(乳)			691	29.1		卵 海藻 豆・豆製品	冬瓜は夏にとれる野菜ですが、おいておくと冬までもつことから、この名前がつけました。鹿児島では昔から家庭で食べられてきた野菜です。冬瓜はほとんどが水分ですが、食物せんいやビタミンCが豊富です。また、カリウムなどが豊富に含まれてむくみの解消にも役立ちます。とりりとした食感を楽しみましょう。
	ミートボールと冬瓜のスープ	にくだんご(乳卵なし) ベーコン(乳卵なし)	にんじん たまねぎ とうがん しめじ パセリ				873	36.6			
	鱈のエスカベージュ	たら	たまねぎ にんじん えだまめむきみ レモンじる	あぶら さとう でんぶん							
	いちごジャム			いちごジャム							
12 /水	親子丼(麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			665	28.0		魚介類 いも類 果物	物産の優等生と呼ばれていた卵。少しずつ少しずつ価格が高くなる今日この頃です。卵はたんぱく質というイメージが強いですが、実はビタミンC以外のすべての栄養素が含まれています。また、体の中でつくることができない9種類の必須アミノ酸もバランス良く含まれています。今日は親子丼が登場です。
	きりかめのマヨソテー	たまご かまぼこ(卵なし) とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ	あぶら でんぶん さとう			896	35.9			
	ヨーグルト(小・中)	学配	ヨーグルト	さとう ごまあぶら マヨネーズ(卵なし) ごま							
13 /木	セルフバーガー (始良産小麦のバーガーパン・照焼きチキンパティ・キャベツ)	ぎゅうにゅう		バーガーパン(乳)			595	25.6		魚介類 種実類 海藻	パンを持つ手はきれいに洗ったでしょうか。風邪やノロウイルスなどの感染症の予防には手洗いやうがいが大切だとされています。手を洗う時は、よく手を濡らし、石鹸をあわだてて、指の間やつめ、手首をしっかりこすりあいましょう。そして、しっかりとすすいで清潔なハンカチで拭いて食べましょう。
	コーンポタージュ	ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう しろはなまめペースト	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	じゃがいも あぶら ごめこ			744	31.1			
14 /金	地元の食を考える日 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			676	27.2		乳製品 卵 果物	かいのこ汁は、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か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「かいのこ」という名前になったと言われています。今日は鹿児島県産の採れたかぼちゃを使っています。味わって食べてくださいね。
	かいのこ汁	だいたす こんぶ あぶらあげ みそ	かぼちゃ ごぼう なす はねぎ こんにゃく きくらげ				868	33.9			
	きびなごの香味あえ	きびなご	ふかねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま							

＜給食費の振り替え日のお知らせ＞

柁城小 7/27 錦江小 7/27 加治木小 7/27 竜門小7/27 永原小7/27 加治木中 7/26





7月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

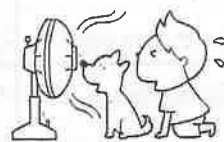
日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
18 /火	小さい米粉パン	ぎゅうにゅう		こめこパン(乳)		659	26.5		卵 豆・豆 製品 魚	ポロネーゼはイタリア生まれの食べ物で、正式名称は「ラグー・アッラ・ポロネーゼ」です。ひき肉を玉ねぎなどの香味野菜と炒め、赤ワインで煮込んだソースのことです。今日はパンの形に似たパンネとあえました。
	パンネ・ポロネーゼ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン セロリ	パンネ あぶら オリーブオイル	ゼラチン	848	33.2			
	野菜とナッツのサラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	オリーブオイル さとう アーモンド						
19 /水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		719	29.1		卵 種実類 乳製品	元気の鉄人には鶏レバーが入っています。レバーは、成長期に欠かせない鉄分を多く含み、その鉄分は非ヘム鉄という体に吸収しやすい鉄分です。鉄分は体内に酸素を運ぶ重要な働きをしますが、普段の食事では不足がちです。しっかりと食べて鉄分を補給しましょう。
	あさりと豆腐のみそ汁	あさり とうふ あぶらあげ みそ わかめ	もやし にんじん たまねぎ はねぎ	じゃがいも						
	元気の鉄人	とりにく とりレバー	ほうれんそう	でんぶん ごま さとう あぶら		922	36.2			
	冷凍パン	学配	パン(加熱済み)							

7月 給食だより

～夏休み号～

◆夏バテ予防◆

暑い夏は、夏バてに注意が必要です。夏バてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

熱中症に気をつけましょう!

体に優しい、水分補給のポイント?

1. のどが渇く前に飲む!
2. 少しずつこまめに飲む!
3. 冷やしすぎや屋外での保管場所に注意!
4. 甘いものを避け、水や麦茶を!



作ってみませんか?

揚げ鶏とゴーヤの甘辛あえ (7/7実施) <4人分>

<分量>

鶏肉もも 200g
 片栗粉 適量
 ゴーヤ 60g
 揚げ油 適量

A { 濃口醤油 大さじ1強
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 さとう 大さじ1
 水 大さじ1

白ごま 適量

<作り方>

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさ(一口大)に切る。
- 2 ゴーヤは2つに割って種をとる。
- 3 ゴーヤは5ミリ位の厚さに切る。
- 4 Aの調味料を合わせ、ひと煮立ちし、とりあげる。
- 5 ごまは軽く炒る。
- 6 ゴーヤは水気を拭いて、色良く揚げる。
- 7 鶏肉に片栗粉をつけて、油でからりと揚げる。
- 8 4のたれで7をあえ、6のゴーヤをさっくりと混ぜ、器に盛り、ごまをふる。

※ おつまみにもどうぞ!



9月 こんだてひょう

令和5年度

加治木・始良産は下線

★6月～9月の中学生の牛乳は250ccになります

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギーに 配慮が必要な調味料等	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	はいぜん図	家でとってほしい食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校				
1/金	チキンと夏野菜のカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ なす にんじん えだまめむきみ たまねぎ トマトみずに	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー (乳なし)		645	21.1			たまご 種実類 魚介類	今日から2学期です。暑い中で体育祭や運動会の練習もあります。疲れて食欲がなくなりがちですが、乗り切るためにはしっかり食べることが大切です。今日は食欲増進に役立つカレーです。しっかり食べて体力をつけましょう。
	ゼリー入りフルーツポンチ		みかんかん おうとうかん パインかん	ぶどうゼリー (乳卵なし)		840	26.6				
4/月	電美の鶏飯 (麦ごはん・真・スープ・食さざみのり)	ぎゅうにゅう とりささみ たまご のり	しいたけ はねぎ にんじん やまがわづけ レモンかじゅう	こめ むぎ さとう		629	22.7			魚介類 乳製品 果物	「がね」は、鹿児島県の郷土料理のひとつで、主にさつまいもを細切りにしたものをを使って作るかきあげです。形がカニに似ていることから鹿児島弁でカニを意味する「がね」と名づけられました。ごぼうなどの野菜を入れることも多いです。
	がね			がね (乳卵なし) あぶら		799	28.4				
5/火	始良市産小麦の粒チースパン	ぎゅうにゅう		チースパン (乳卵)		622	27.2			魚介類 いも類 豆 豆製品	トマトやなすなど、野菜の色は栄養素の色です。トマトの色の「リコピン」やなすの皮の色の「ナスニン」は抗酸化作用があり、老化防止やがんなどの病気の予防の効果が期待されています。今日はスパゲティに使っています。
	トマトとなすのスパゲティ	ぶたにく だいすミート ベーコン (乳卵なし)	なす トマトみずに トマト たまねぎ ピーマン にんじん	スパゲティ あぶら さとう	ゼラチン	828	35.5				
6/水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		604	25.6			魚介類 たまご 海藻類	春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどからとれたでんぷんを麺の形に加工して乾燥させて作られます。でんぷんの種類によって食感がちがいます。今日のスープには煮崩れしにくい緑豆の春雨を使っています。
	肉団子と春雨のスープ	ベーコン (乳卵なし) にくだんご (乳卵なし)	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも はるさめ		745	31.0				
7/木	セルフミンチカツバーガー (県産小麦のバーガーパン・ミンチカツ・キャベツ・マイティソース)	ぎゅうにゅう ミンチカツ (乳卵なし)		バーガーパン (乳) あぶら		651	25.3			たまご 果物 魚介類	英語でひき肉のことを「ミンシミア」といいます。ミンチカツは、東京の洋食屋さんと考えられた「ミンシミアカツ」が変化してミンチカツになったという説があります。今日はパンにはさんで食べるセルフバーガーにしました。
	コーンミルクスープ	ベーコン (乳卵なし) ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン えだまめむきみ	じゃがいも こむぎこ バター		801	30.6				
8/金	かつおそぼろ丼 (ごはん、かつおそぼろ丼の具)	ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ (乳卵なし) しらすぼし たまご	コーン にんじん えだまめむきみ	こめ さとう あぶら		631	24.3			海藻類 果物 種実類	今日の温食は、にらを入れた豚汁です。豚肉には、疲労回復に役立つ「ビタミンB1」が豊富に含まれています。にらやんにく、ねぎなどのおいのもとである「アリシン」という成分は、ビタミンB1の効果を促進させる働きがあります。
	にら豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく だいすもやし	じゃがいも あぶら		764	29.5				
11/月	ドライカレー (ごはん)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいすミート	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーベリー	こめ あぶら カレールー (乳卵なし)		623	23.5			魚介類 種実類 乳製品	ドライカレーは、汁気の少ないカレー全般を指す料理名で、カレー味のピラフなどもドライカレーに分類されます。今回は、ひき肉と野菜をじっくり炒めて作った具をごはんにのせるタイプのドライカレーです。
	マセドアンスープ	ウィンナー (乳卵なし)	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめむきみ	じゃがいも							
12/火	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン (乳卵)		661	29.3			たまご 種実類 海藻類	今日は、普段の食事で不足しやすい豆を食べてもらおうと、チキンビーンズを作りました。給食では、国産の乾燥大豆をゆでて使っています。質の良いたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群、食物せんいが豊富です。
	チキンビーンズ	とりにく だいす チース	にんじん たまねぎ トマトみずに パセリ	じゃがいも あぶら ハヤシルー (乳卵なし)		851	36.9				
13/水	きつねどんぶり (麦ごはん)	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん		609	25.9			乳製品 果物 いも類	切り干し大根は、生の大根と比べるとビタミンCなどは減っていますが、生の時には少なかったカルシウムや鉄分などが豊富な食べ物に変身します。今日は炒めなますに使います。よくかんでしっかり食べましょう。
	炒めなます	さつまあげ (乳卵なし) こんぶ	きりほしだいこん にんじん	あぶら さとう こま		799	32.2				
14/木	始良市産小麦の厚切り食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン (乳)		640	24			たまご 海藻類 乳製品	食事の前の手洗いをしっかりしていますか。手には目に見えない菌やウイルスがついています。菌やウイルスなどをしっかり落とすためには、よく泡立てた石鹸を使って洗うことが大切です。手洗いは食中毒の他、病気の予防にも欠かせません。丁寧な手洗いを心がけましょう。
	マカロニスープ	ベーコン (乳卵なし)	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ		780	29.2				
14/木	豆腐ハンバーグの醬ソースかけ	とうふハンバーグ (乳卵なし)	しめじ たまねぎ エリンギ えだまめむきみ	さとう あぶら でんぷん							
	いちごジャム			いちごジャム							

体育祭や運動会で力を出すために大切なことは？

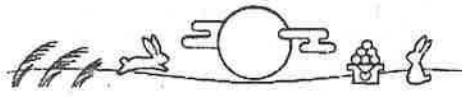


はやね

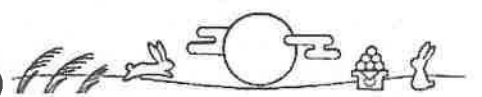
はやおき

あさごはん

当日の体調を良い状態にするには、まず、生活習慣をととのえましょう。朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源が不足して、判断力ややる気が出ません。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠もしっかりとりましょう。



9月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校				
15/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん なす だいこん こだいずもやし はねぎ	こめ むぎ		601	23.6			たまご 海藻類 種実類	いわしは他の魚に比べて、水揚げしてから 弱るのが早いことから、漢字で書くと 魚入んに弱いと書きます。名前は弱い という字がつきますが、カルシウムの 他、生活習慣病の予防に役立つ成分が 豊富で、私たちの健康の強い味方になっ てくれます。
	眞沢山みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		じゃがいも							
	いわしの梅煮	いわしのうめ(乳卵なし)									
	きゅうりのゆかり和え		きゅうり にんじん ゆかりこ			767	28.1				
19/火	米粉パン	ぎゅうにゅう		こめパン(乳)		655	29.7			海藻類 たまご 種実類	チャウダーはアメリカ生まれのスープ料 理として知られています。牛乳や、生ク リームを使うのがニューイングランド風 のチャウダー、トマトを加えたものがマ ンハッタン風のチャウダーだそうです。 今日は牛乳を使うチャウダーです。
	野菜のチャウダー	ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう スキムミルク しるはなまめペースト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン パセリ	あぶら はだかむぎこ バター							
	オーロラフィッシュ	かつお みそ	えだまめむきみ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう マヨネーズ(卵なし)		835	36.9				
20/水	麦ごはん	地元の食を考える日 ぎゅうにゅう		こめ むぎ		595	24.9			たまご 果物 乳製品	「春巻き」という名の由来は、春に新 芽を出す食材を巻いて食べたことか ら、という説と、立春になると作って食 べる習慣があったから、という説がある そうです。モンゴルから中国に伝わった 料理で、もともとは羊の肉を使っていた のが豚肉と豆などを小麦粉の皮で巻いて 揚げた料理になったそうです。
	豚肉と冬瓜のみそ煮	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん こんにゃく とうがん ごぼう さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう							
	磯ミックス	にぼし しおこんぶ かつおぶし		あぶら さとう ごま		781	31.2				
21/木	麦ごはん	ぎゅうにゅう	中学生も200ccです。	こくとうパン(乳)		638	25.4			豆 海藻 乳製品	「春巻き」という名の由来は、春に新 芽を出す食材を巻いて食べたことか ら、という説と、立春になると作って食 べる習慣があったから、という説がある そうです。モンゴルから中国に伝わった 料理で、もともとは羊の肉を使っていた のが豚肉と豆などを小麦粉の皮で巻いて 揚げた料理になったそうです。
	野菜とマロニーの炒め物	ぶたにく ちくわ(乳卵なし)	にんじん もやし たまねぎ キャベツ えだまめむきみ	マロニー ごま ごまあぶら さとう							
	春巻き	はるまき(乳卵なし)		あぶら							
	みかん果汁	学配	みかんかじゅう			845	32.0				
22/金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		596	25.3			たまご 種実類 乳製品	あさは、私たちになじみの深い貝で、 栄養的にも低カロリーでありながら、鉄 分や亜鉛などのミネラルがたくさん含ま れ、貧血の予防に役立ちます。汗ととも に、鉄分も失われてしまうので、しっか り食べて貧血を予防しましょう。
	あさりのみそ汁	あさり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきだけ たまねぎ こまつな	じゃがいも							
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ごまあぶら さとう		771	31.1				
25/月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		635	22.0			魚介類 いも類 乳製品	今日の温食は栄養たっぷりのかぼちゃを 使ったマーボー味の料理です。かぼちゃ に含まれる「カロテン」は体の中に入る とビタミンAに変わります。のどや鼻の 粘膜を強くし、細菌やウイルスが体内に 侵入するのを防いでくれます。
	マーボーかぼちゃ	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ だけこの しいたけ いら ぶかねぎ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら							
	野菜の中華和え		もやし コーン ほうれんそう きゅうり	ごまあぶら さとう ごま		806	26.8				
26/火	セルフツナごぼろサンド (始良市産小麦の縦割りパ ン、ツナごぼろソース)	ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ(乳卵なし)	にんじん ごぼろ えだまめむきみ	コッパン(乳) マヨネーズ(卵なし) ごま		618	24.8			海藻類 果物 たまご	ごぼろは、今から1000年以上前に、 薬草として中国から伝わりました。野菜 として食べているのは日本の他は台湾や 中国北部など、ごく少数の地域でし たが、今ではフランス料理にも使われ るようになりました。食物せんいが豊富 で、生活習慣病の予防に役立ちます。
	キャベツとコーンの ミルクスープ	ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら でんぷん							
	ヨーグルト(中学校)	学配	ヨーグルト				832	33.0			
27/水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		641	24.4			たまご 種実類 果物	さは青魚の仲間です。体をつくるもと になるたんぱく質のほか、貧血予防に役 立つ鉄分、味覚を正常に保つ亜鉛、生活 習慣病の予防に役立つEPAや脳の働きに 役立つDHAなど、体に役立つ成分が豊 富です。しっかり食べてください。
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら							
	さばの味噌煮	さばのみそ(乳卵なし)									
28/木	始良市産小麦の 小さい粒チーズパン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン(乳卵)		615	28.1			たまご 種実類 魚介類	パスタには、おなじみの「スパゲッ ティ」やスパゲッティより細い「カッペ リーニ」ねじったような形の「フジッ リ」蝶の形の「ファルファッレ」貝の形 の「コンキリエ」など多くの種類があり ます。「パンネ」はパン先に形が似てい ることからこのこの名がついています。
	パンネのミートソース	ぶたにく だいずミート チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマトみず	パンネ あぶら	ゼラチン						
	イタリアンドレッシング グサラダ		キャベツ にんじん もやし コーン きゅうり	イタリアンドレッシング (乳)							
29/金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		698	34.4			乳製品 海藻類 たまご	今日は十五夜です。中秋の名月といわれ る時(旧暦の8月15日)にお月見をしま すが、その時に豊作を願い、芋を供えて いたことから、「いも名月」ともいわれま す。今日は、じゃがいも、さといも、さ つまいもを使い、そぼろ煮を作りました。
	いろいろ芋のそぼろ煮	とりにく あつあげ ちくわ(乳卵なし)	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ さやいんげん	じゃがいも さつまいも さといも さとう でんぷん							
	かつおの梅風味	かつお	えだまめむきみ ねりうめ	あぶら ごま さとう でんぷん		857	41.8				

<給食費の振り替え日のお知らせ>

柵城小 9/27 錦江小 9/27 加治木小 9/27 竜門小 9/27 永原小 9/27 加治木中 9/26



10月こんだてひょう



日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギーに配 慮が必要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家でとっ てほしい 食品	こんだてひとくちメモ		
						小学生	中学生					
2/月	ポークカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		634	20.5		魚介類 卵 乳製品	私たちが普段みそ汁などで食べているわかめは、わかめの葉の部分で、茎わかめは真ん中の茎の部分です。給食では、サラダや炒め物によく使われています。しゃきしゃきとした食感を楽しみましょう。		
	さわかめのさっぱりサラダ	ふたにく	たまねぎ にんじん トマトみずに グリーンピース	じゃがいも あぶら カレー (乳卵なし)		794	24.3					
3/火	米粉パン			こめパン (乳)		643	26.1		豆類 種実類 果物	きのこは食物せんいが多く、便秘を防止したり、おなかをいっぱいにして食べ過ぎを防ぎます。また、血管にはりつきやすいコレステロールを外に出し、動脈硬化などを防ぎます。今日はツナと炒めています。		
	ウィンナーと 野菜のトマト煮	ウィンナー (乳卵なし) とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ トマトみずに えだまめむきみ	あぶら さとう じゃがいも								
	ツナときのこのソテー マーシャルピーンズ	かつおあぶらづけ	にんじん もやし しめじ エリンギ ピーマン	あぶら マーシャルピーンズ (乳)								
4/水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		677	25.5		乳製品 いも類 果物	ごぼうナッツの作り方は、ごぼうを千切りにし、粉をつけて揚げ、甘辛いたれをからめて作ります。ごぼうは水に落けないタイプの食物せんいと水にとける食物せんい、両方が含まれ、おなかの調子を整えてくれます。		
	高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうや豆腐	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし きぬさや	あぶら さとう		850	30.3					
5/木	始良市産小麦のコッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン (乳)		623	24.9		魚介類 海藻類 種実類	パンを持つ手はきれいに洗えただしょうか。風邪やノロウイルス感染の予防には手洗いやうがいが大切だと言われています。石鹸をあわだてて、しっかり洗いましょう。		
	マカロニの ブラウンソース煮	ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ トマトみずに グリーンピース	バター あぶら さとう なまクリーム マカロニ はだかむぎこ							769	29.6
	ゼリー入りフルーツポンチ		みかんかん おとうかん パンかん	やさいゼリー								
6/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		603	23.2		魚介類 豆製品 果物	冬瓜は夏にとれる野菜ですが、切らずにおいておくことで冬までもつことから、「冬瓜」という名前がつけました。ほとんどが水分ですが、食物せんいやビタミンC・カリウムなども含まれています。残さず食べましょう。		
	冬瓜のそぼろ汁	とりにく	たまねぎ にんじん とうがん はねぎ しいたけ	あぶら でんぷん							769	27.5
	たまご 卵焼き	たまごやき (乳なし)										
きゅうりの昆布和え	しおこんぶ	きゅうり										
<p>☆10月16日は「世界食料デー」です。それに合わせ、10月10日(火)～13日(金)を「世界の味めぐり週間」としました。各国の食文化にふれ、世界の「食」について考えてみましょう。</p>												
10/火	始良市産小麦の 小さい粒チーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン (乳卵)		682	30.7		魚介類 種実類 いも類	ポロネーゼはイタリア生まれの食べ物で、正式名称は「ラグー・アッラ・ポロニエーゼ」です。ひき肉を玉ねぎなどの香味野菜と炒め、赤ワインで煮込んだソースを言います。今日はペンネとあえました。		
	イタリア ペンネ・ポロネーゼ	ぎゅうにく ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	ペンネ オリーブオイル あぶら	ゼラチン	864	38.2					
タイ	イタリアンサラダ		きピーマン あかピーマン コーン キャベツ アスパラガス	さとう オリーブオイル								
11/水	ガパオライス (こは ん、鶏肉のバジル炒め)	ぎゅうにゅう		こめ	オイスター ソース (貝工 キス)	622	28.5		いも類 乳製品 果物	ガパオライスは、タイ料理を日本で食べやすくアレンジしたものです。この料理名も日本でつけられたもので、タイでは「カウパツ ガパオ ガイ」と頼まないといけないそうです。		
	クィッティオスープ	とりにく たまご	たまねぎ ピーマン にんじん バジル	ごまあぶら さとう							770	33.5
12/木	始良市産小麦のバターパン			バターパン (乳卵)		645	29.6		たまご 海藻 果物	チャウダーは、フランスからの移民の人たちが作り始めたものといわれ、フランス語で「大鍋、煮込み」という意味があるそうです。また、チリコンカンにはスペイン料理がもともとなっていて、香辛料が香るおいしい豆の料理です。		
	あさりのチャウダー	あさり しろはなまめ ベーコン (乳卵なし) スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも バター はだかむぎこ							801	35.3
アメリカ	チリコンカン	ぎゅうにく ガルバンソ マローファットピース レッドキドニー だいずミート	たまねぎ トマトみずに にんじん	あぶら でんぷん	チリミッ クス (乳)							
13/金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		670	25.4		魚介類 いも類 果物	家「常」豆腐は、中国の家庭でよく作られる料理です。家「常」豆腐は麻婆豆腐にも似ていますが、麻婆豆腐は白い豆腐、家「常」豆腐は豆腐を揚げた厚揚げを使うという違いがあります。		
	家常豆腐	ふたにく あつあげ だいず みそ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめむきみ	あぶら ごまあぶら でんぷん							831	30.1
中国	拌三絲		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま はるさめ								
16/月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		563	21.3		海藻 乳製品 果物	日本人は1000年以上前から海藻を食べていたと考えられています。ひじきなどの海藻類は、カルシウムなどのミネラル、おなかの中をきれいにする食物せんいが豊富です。今回はひじきを他の野菜と一緒に炒め煮にしました。		
	ミックスひじき	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめむきみ しいたけ	あぶら さとう じゃがいも							750	27.7
	大豆もやしの和え物	わかめ	きゅうり にんじん だいずもやし	さとう ごま								
アーモンドカル (中のみ)				アーモンドカル (魚)								

＜給食費の振り替え日のお知らせ＞

柁城小 10/27 錦江小 10/27 加治木小 10/27 竜門小10/27 永原小10/27 加治木中 10/26





10月こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギーに配 慮が必要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
17 火	始良市産小麦のコッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン(乳)		602	26.8		いも類 魚介類 乳製品	もずくは、他の海藻にくっついていることから「藻につく」という意味で「もずく」という名前になったそうです。ヌルヌルしているのは、フコイタンという成分で、免疫力を高めたり、便秘解消に効果があります。
	たまごもずくスープ	たまごもずく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ にら	ごまあぶら		738	32.3			
	鶏のケチャップあん	とりにく	ふかねぎ	あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら						
18 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		615	22.9		卵 乳製品 海藻	干し大根はその名の通り大根を切っただけのものですが、生の大根より甘味や旨みが増して食物せんいもたくさんとれます。また、保存食として、野菜の少ない時期などにも使われます。今日はマヨネーズ風味で仕上げました。
	豚じゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら		763	27.0			
	切干大根のマヨソテー	かつおあぶらづけ	にんじん ほしだいこん ほうれんそう	あぶら ごま さとう マヨネーズ(卵なし)						
19 木	始良市産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		652	26.6		魚介類 卵 海藻	今日のパンも始良産小麦を使ったパンです。もちもちとしていて、甘味がありおいしいパンですね。給食センターの近くの畑でも小麦は栽培されています。これからも地元のものを食べ、始良の農業を助けていきましょう。
	鶏肉のエスニック風	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめむきみ	あぶら はちみつ さとう じゃがいも	カレーこ	748	30.3			
	野菜のはちみつサラダ		にんじん キャベツ コーン レモンかじゅうもやし きゅうり	はちみつ さとう あぶら						
20 金	ものがりレンビ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		654	25.2		海藻 乳製品 卵	今日の給食のメニューは市の図書館とのコラボで「おいしいなだすいちぞく」という本の中に登場する「だすいず」を入れました。本には、姿を変えてぞくぞくと食卓に現れる大豆一族の謎が明かされます。大豆のことがよくわかる楽しい本です。
	大豆入りみそ汁	だいず とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも		810	29.4			
	五目金平	ぶたにく さつまあげ(乳卵なし)	にんじん ごぼう しいたけ	さとう ごま あぶら						
23 月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		669	28.9		卵 きのこ類 乳製品	豚汁に入っている里芋は、イモ類の中ではカロリーが低く、水分が多いのが特徴です。里芋は、9~11月が旬です。この季節ならではのおいしい豚汁を頂きましょう。
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく だいずもやし はねぎ	さといも あぶら		844	34.3			
	きびなごのかば焼き風	きびなご	ふかねぎ	あぶら ごま さとう でんぷん						
24 火	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)		576	24.6		魚介類 豆類 果物	スープ煮に入っている白菜の旬は冬で、これからおいしくなる野菜です。寒くなって霜にあたり甘味が増し、より柔らかくなります。白菜は他の野菜にくらべてカリウムが多く含まれます。カリウムはとりすぎたナトリウムを尿に出してくれます。
	野菜のスープ煮	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめむきみ	あぶら じゃがいも		752	30.7			
	グリーンサラダ		ほうれんそう ブロッコリー きゅうり コーン	あぶら はちみつ						
25 水	親子丼(麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		594	24.6		乳製品 海藻 果物	きくらげはきのこのなかまです。漢字では「木耳」と書きます。食物せんいの他、骨を作るために必要なビタミンDや、鉄分、カルシウムなどのミネラルも豊富です。和食・中華料理でよく使われています。
	木くらげともやしの炒め物	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	さとう でんぷん		747	29.3			
			にんじん もやし ほうれんそう きくらげ	あぶら ごまあぶら						
26 木	始良市産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		714	24.7		魚介類 種実類 果物	鹿児島県は、温暖な気候と水はけのよいシラス台地で、さつまいもが育ちやすい環境です。さつまいもの生産量は鹿児島が第1位、茨城が第2位、千葉が第3位です。今日は県産のさつまいもを使いました。
	肉団子のケチャップ煮	にくだんご(乳卵なし)	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー トマトみずに	あぶら さとう		821	28.1			
	さつま芋サラダ		にんじん きゅうり コーン えだまめむきみ	さつまいも さとう マヨネーズ(卵なし)						
27 金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		664	26.1		きのこ類 魚介類 乳製品	元氣君のピリ辛あえには鶏レバーが入っています。レバーは、成長期に欠かせない鉄分を多く含み、その鉄分は非ヘム鉄という体に吸収しやすい鉄分です。鶏肉と一緒にしっかりと食べて鉄分を補給しましょう。
	真だくさんみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こんにゃく かぼちゃ だいこん えのきたけ はねぎ			812	31.0			
	元氣君のピリ辛あえ	とりにく とりレバー		あぶら ごま さとう でんぷん						
30 月	ハヤシライス(麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		612	23.3		卵 海藻 豆類	今日のサラダは、加治木農産加工グループの「キャロッドドレッシング」で味付けをしています。このドレッシングは、加治木の特産品である「農原入参」で作られています。野菜を食べやすくする味になっています。
	加治木風ポパイサラダ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ	ハヤシルウ(乳卵なし) あぶら		769	27.6			
			にんじん だいこん コーン ほうれんそう	キャロッドドレッシング(乳卵なし)						
31 火	カレーミートサンド(始良市産小麦のパン、カレーミート)	ぎゅうにゅう		コッペパン(乳)		614	24.7		魚介類 乳製品 果物	スープに入っているパスタは、英字をかたどった「アルファベットマカロニ」です。このパスタは普通のマカロニのようにゆがいて使わず具としてそのまま使うことができます。栄養は、熱や力になるものを多く含んでいます。ぶちぶち食感を楽しみましょう。
	ABCスープ	ぶたにく だいず レンズまめ	にんじん たまねぎ	あぶら カレールー(乳卵なし)		747	29.2			
	パンプキンパバロア	ベーコン(乳卵なし)	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら アルファベットマカロニ						



12月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
1/金	親子丼 (麦ごはん)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ はねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう		625	29.4		乳製品 いも類 海藻	干し大根はその名の通り大根を切って干したのですが、生の大根より甘味や旨みが増して食物せんいもたくさんとれます。また、保存食として、野菜の少ない時期などにも使われます。今日はごま風味で仕上げました。
	切干大根のごま炒め	かつおのあぶらづけ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう ごま		790	34.9			
4/月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		670	34.8		卵 きのこ 果物	寒くなってきました。温かい食べ物がおいしい季節です。具材を煮込んで醤油で味をつける関東煮は「おでん」のことを指します。関西では、おでんを「関東煮」や「関東炊き」と呼ぶそうです。野菜と練り物などうまみがたっぷりです。
	関東煮	とりにく あつあげ さつまあげ (卵なし) こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう		839	41.5			
	鯉のみそがらめ	かつお みそ		あぶら さとう ごま						
5/火	始良市産小麦の小さいミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン (乳卵)		637	23.7		魚介類 卵 果物	スパゲティナポリタンは、ゆでたスパゲティを玉ねぎ・ピーマン・ハムなどと一緒にトマトケチャップで炒めた、日本発祥の洋食です。第二次世界大戦後、日本の喫茶店や洋食屋さんで広く提供されていました。給食のスパゲティナポリタンの味を楽しみましょう。
	スパゲティナポリタン	ハム (乳卵なし) チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ トマトみずけ	スパゲティ さとう オリーブオイル	ゼラチン	798	28.9			
	さっぱりサラダ		きゅうり もやし にんじん キャベツ ほうれんそう	はちみつ あぶら						
	いちごジャム			いちごジャム						
6/水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		642	27.3		乳製品 いも類 果物	大根はビタミンCを多く含んだ野菜です。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあり、風邪などのウィルスをやっつけてくれます。また、大根には、消化を助ける酵素が含まれているので、胃もたれを防いでくれます。
	マーボー大根	ぶたにく だいずミート みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ えだまめむきみ たけのこ かかねぎ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん		814	32.9			
	ささみの中華炒め	ささみ ひじき	にんじん ほうれんそう だいずもやし	あぶら ごま さとう ごまあぶら						
7/木	始良市産小麦の粒チーズパン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン (乳卵)		645	26.0		卵 海藻 きのこ	鶏肉は体のもとになるたんぱく質が多く含まれている食べ物です。また、皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなども多く含まれています。今日のスープには、たっぷりの野菜と始良市の裸麦なども入っています。
	始良市産裸麦のスープ	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん キャベツ まつな	はだかむぎ あぶら		801	31.1			
	パンプキンサラダ		きゅうり コーン えだまめむきみ かぼちゃ	さつまいも さとう マヨネーズ (卵なし)						
8/金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		644	23.8		乳製品 海藻 卵	鱧は冬に旬を迎える白身の魚で、たんぱく質をたっぷり含み、上品な味わいです。冬場は鍋ものなどに多く使われています。今回は鱧に粉をつけ油でからりと揚げ、にらの入ったたれであえました。残さず食べましょう。
	けんちん汁	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ はねぎ こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら		803	27.8			
	鱧の香味あえ	たら	にら たまねぎ	でんぶん さとう あぶら						
11/月	ポークカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめむきみ アップルソース トマトみずけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレー (乳なし)		626	20.3		魚介類 豆製品 果物	カレーは、インド料理を基にイギリスで生まれ、日本で発展した料理です。イギリスの海軍のメニューに採用された時、船の揺れに対応するため、とろみをつけたのが現在のカレーのルーツと言われていいます。
	海藻サラダ	くきわかめ こんぶ あかつのまた あかつのまた しるきりんサイ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	ごまドレッシング (乳卵なし)		785	24.2			
12/火	始良市産小麦の黒糖パン	ぎゅうにゅう		こくとろパン (乳)		647	28.1		卵 いも類 乳製品	根菜とは、にんじん・ごぼう・れんこんなどの根っこや茎の部分を食べる野菜を言います。噛み応えがあり、柔らかい食べ物が多い私たちの食事には欠かせないものです。今日はお豆と一緒にスープになって登場しています。
	根菜とお豆のスープ	ベーコン (乳卵なし) だいず	にんじん しめじ だいこん ごぼう れんこん えだまめむきみ	あぶら		819	34.4			
	フライドチキン	とりにく		あぶら でんぶん こむぎこ						
13/水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		631	25.0		卵 いも類 乳製品	温州みかんは400年ほど前に中国から伝わった柑橘の種から偶然に発生したと考えられています。出水市の長島がその栽培の発祥として、みかん博物館「日本マンダリンセンター」も建てられています。みかんはビタミンCたっぷり、風邪予防に効果があります。
	みそちゃんこ	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ こんにゃく はくさい ぶかねぎ	マロニー あぶら		770	29.4			
	磯ミックス	にほし かつおぶし しおこんぶ		あぶら ごま さとう						
14/木	始良市産小麦の米粉パン	ぎゅうにゅう		こめパン (乳)		629	29.3		海藻 豆製品 きのこ	きびなごは鹿児島の特産物のひとつで、にしんやイワシの仲間です。郷土料理として手で魚をおろして、菊の花ひらのように盛り付けをして刺身で食べることもあります。今回はきびなごをからりと揚げ、黒酢のマリネ液につけました。
	鶏肉と白菜のクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ はくさい えだまめむきみ	あぶら バター はだかむぎ じゃがいも		771	34.6			
	きびなごの黒酢マリネ	きびなご	たまねぎ にんじん ピーマン	でんぶん あぶら さとう						

<給食費の振り替え日のお知らせ>

檜城小 12/27 錦江小 12/27 加治木小 12/27 竜門小 12/27 永原小 12/27 加治木中 12/26





12月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
15 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		628	25.3		卵 海藻 果物	団子汁に使われている魚は太刀魚です。太刀魚は刀のような銀色の体で1.5m位から2m位の大きさになります。栄養は体によい脂(DHA)が多く含まれ、これにより、中性脂肪やコレステロール値などを減らす効果があります。
	魚 団子汁	たちうおつみれ(乳卵なし)	にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ きくらげ はくさい	はるさめ		790	29.7			
	鉄火みそ	ぶたにく だいず だいずミート みそ	ごぼう にら	くらざとう あぶら						
18 /月	地元の産を考えた日 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		680	29.2		海藻 卵 乳製品	豚汁は、鹿児島を代表する郷土料理です。肉や野菜が入っているので、たんぱく質・ビタミン・食物せんいが豊富です。蓄が立つほどのみそ汁(たくさんの真)とごはんを食べればおのずと栄養バランスがとれてくるといわれます。
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はねぎ ごぼう こんにゃく だいずもやし	さといも あぶら		853	34.7			
	元気君のごまだれかけ	とりにく とりレバー		さとう ごま あぶら でんぷん						
19 /火	始良市産小麦の小さいバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)		610	29.7		卵 海藻 果物	寒くなってきましたが、みなさんは手をきれいに洗っていますか。手は勉強や運動をする中で、あらゆるものに触れています。目に見える汚れの他、目に見えない細菌やウイルスがくっついていきます。手を使って食べるパンや菓物を食べる時には特に丁寧に手を洗ってくださいね。
	肉うどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だいずもやし	うどん さとう あぶら	ゼラチン	805	36.6			
	野菜のアーモンドあえ	きゅうり キャベツ にんじん	ほうれんそう	アーモンド さとう						
20 /水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		609	25.4		卵 乳製品 きのこ	22日は冬至で、一年で最も夜が長く、昼の時間が短い日です。この冬至に、かぼちゃを食べる風習は江戸時代中期ごろからで、脳卒中や風邪予防の言い伝えがありました。私たちもかぼちゃパワーで、冬を元気に乗り切りましょう。
	かぼちゃのうま煮	ぶたにく あつあげ	かぼちゃ こんにゃく にんじん たまねぎ インゲン	さとう あぶら		754	29.8			
	きわわのピリ辛炒め	かつおあぶらづけ くきわかめ	もやし にんじん	ごまあぶら さとう ごま						
21 /木	始良市産小麦の小さいコッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン(乳)		606	22.6		卵 海藻 果物	サラダにはブロッコリーとカリフラワーが使われています。どちらもキャベツの仲間。花のつぼみ「花蕾」を食べています。赤・黄・緑の彩りがきれいなサラダです。さて、2学期の給食は今日で終わりです。早寝・早起き、朝ごはんをきちんと食べて冬休みに元気に過ごしましょう。
	ミートボールのトマト煮	ミートボール(乳卵なし) ガリパンソ レッドキドニー マローファットピース	にんじん しめじ たまねぎ えだまめむきみ トマトみずじ	じゃがいも あぶら でんぷん さとう		814	29.3			
	カラフルサラダ	ブロッコリー カリフラワー コーン あかピーマン		イタリアンドレッシング(乳)						
	セレクトケーキ			ケーキ(乳卵)						

給食だより12月号

令和5年もあとわずかととなり、寒さも一段と増してきました。12月はクリスマスが終わると年の瀬を迎えてあわただしい日が続きます。規則正しい生活で元気にすごしましょう！

ノロウイルスによる食中毒に注意！！

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などの症状を起こします。健康な人は軽症で回復する場合がありますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することがあるので注意が必要です。

～ノロウイルスによる食中毒を防ぐには～

- ① 加熱をしっかりと 調理をするときは、食品の中心部までしっかりと火が通るようにしましょう。(カキや二枚貝などは、85℃で1分以上の加熱が目安)
- ② こまめに手洗い 調理をする前・食事の前・トイレに行った後などは、しっかりと手を洗いましょう。石けんを十分にあわだてて洗い、よくすすいで、清潔なハンカチでふきましょう。
- ③ 広がり防止 おう吐物の処理などをする際は、使い捨てのマスクやエプロンなどを着用し、二次汚染を防ぎましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用しましょう。

もうすぐお正月 おせち料理とは・・・

正月に食べるお祝いの料理のことをいいます。おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。五穀豊穡や子孫繁栄、家族の安全・健康などの祈りを込めて、山海の幸を盛り込んで作ります。食材一つ一つにも、おめでたい意味やいわれなどがあります。

数の子・さといも・八つ頭



数の子・さといも・八つ頭はどれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ「まめ(元気)に暮らせるように」と願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

田作り・たたきごぼう



田作りは昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるようにと願って食べられます。





1月 こんだてひょう



令和5年度 加治木・始良産は下線

★印は中学校3年生のリクエストメニューです。

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる ものになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの ものになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいせん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
9 /火	★黒糖パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ししいたけ くまはるにんじん はねぎ	こくとうパン(乳)		611	25.9		魚介類 海藻 果物	今日から3学期がはじまります。冬休み中もバランスよく食事ができましたか?今日は体が温まるカレーうどんと、おなかの調子を整える食物せんいたっぷりのごぼうサラダを作りました。毎日を元気に過ごせるよう、今学期もしっかり食べてくださいね。
	★和風カレーうどん	ぶたにく さつまあげ(卵なし) あぶらあげ		うどん	ゼラチン					
	★ごぼうサラダ	だいず	ごぼう くまはるにんじん きゅうり	ごま さとう マヨネーズ(卵なし)		805	32.3			
10 /水	ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん みつば だいずもやし しいたけ はくさい	こめ		689	28.6		豆類 海藻 卵	雑煮の具材は、その年の実りと幸せをもたらすと言われる年神様のお供え物であったお餅と具材を煮込んで作られたことが始まりだそうです。餅にはDHA、EPAという脂が含まれ、脳の働きを良くしたり、血管にコレステロールがたまるのを防いだりします。
	さつま雑煮	とりにく		さといも もち						
	★鱈のごまみそ煮	さばのごまみそ(乳卵なし)				825	32.0			
11 /木	★米粉パン	ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ くまはるにんじん たまねぎ えだまめむきみ	こめこパン(乳)		704	31.0		豆類 果物 乳製品	鶏肉は皆さんの体のもとになるたんぱく質が多く含まれている食べ物です。さらに皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。今日はその鶏肉を使い、中学校3年生のリクエストメニューのからあげにしました。
	★ポトフ	ベーコン(乳卵なし) ウィンナー(乳卵なし)		じゃがいも						
	★鶏のからあげ	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら はちみつ		851	37.3			
	レーズンクリーム			レーズンクリーム(乳)						
12 /金	★麦ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん しめじ えのきだけ はくさいのキムチづけ (えび・いかなし) ぶかねぎ はくさい	こめ むぎ		621	26.8		魚介類 卵 果物	キムチという名前は「野菜の塩漬け」を意味する「チムチエ」からきているそうです。現在は塩漬けた野菜に唐辛子などの香辛料を加えて付けたものがキムチとされています。今回は体が温まるチゲで登場です。チャプチェは春雨の炒め物を意味する料理です
	キムチチゲ	ぶたにく にくだんご(乳卵なし) あつあげ		ごまあぶら						
	★野菜のチャプチェ	とりにく だいずミート	たまねぎ たけのこ こまつな くまはるにんじん	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま		781	31.9			
15 /月	★麦ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん しめじ えのきだけ はくさいのキムチづけ (えび・いかなし) ぶかねぎ はくさい	こめ むぎ		639	27.7		小魚 果物 乳製品	人参しりしりは、沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」「すりおろす」という意味だそうです。千切りにした人参を炒め、卵でとじる料理で、ツナや肉と炒めたり、家庭でいろいろアレンジされているそうです。今日は隠原人参で作っています。
	★みそおでん	とりにく あつあげ こんぶ ちくわ(卵なし) みそ	だいこん こんにゃく くまはるにんじん	さといも さとう						
	★隠原人参の人参しりしり	ぶたにく だいずミート たまご	くまはるにんじん もやし しいたけ さやいんげん	ごまあぶら さとう		801	32.9			
16 /火	★始良市産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし はねぎ	ミルクパン(乳卵)		641	28.3		海藻 卵 乳製品	ごぼうナッツの作り方は、ごぼうを千切りにし、粉をつけて揚げ、甘いたれをからめて作ります。ごぼうは水に溶けないタイプの食物せんいと水にとける食物せんい、両方が含まれ、おなかの調子を整えてくれます。
	★ちゃんぼん	ぶたにく いか えび かまぼこ(卵なし)		ちゃんぼんめん(卵なし) あぶら	ゼラチン					
	★ごぼうナッツ		ごぼう	さとう アーモンド あぶら でんぶん こむぎこ		801	33.9			
17 /水	ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん だいこん はくさい ぶかねぎ	こめ		610	22.0		果物 卵 乳製品	みそは種類が多く、味では甘みそや辛みそ、色では赤みそ・白みそがあります。原料のこうじにより、米みそ・麦みそ・豆みそなどがあります。給食では、主にの麦みそを使用しています。今日のみそ汁は、加治木産加工で作ったただか麦を使った麦みそと地元の野菜を使ったみそ汁です。
	★冬野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		さといも						
	★野菜の昆布あえ	いわししょうがに煮 しおこんぶ	きゅうり くまはるにんじん			769	26.0			
18 /木	★セルフバーガー(始良産小麦のバーガーパン/照り焼きチキンパティ/キャベツ/チーズ/中学校のみスライスチーズ)	ぎゅうにゅう	たまねぎ くまはるにんじん しめじ はくさい パセリ	コッペパン(乳)		605	28.0		卵 豆製品 果物	寒くなってきましたが、みなさんは手をきれいに洗っていますか。手は勉強や運動をする中で、あらゆるものに触れています。目に見える汚れの他、目に見えない細菌やウイルスがくっついていきます。手を使って食べるパンや果物の時は特に丁寧に手を洗ってくださいね。
	★あさりのチャウダー	ベーコン(乳卵なし) あさり ぎゅうにゅう スキムミルク しるはなまめペースト		はだかむぎこ バター じゃがいも		764	35.1			
19 /金	ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん だいこん ごぼう ししいたけ こんにゃく はねぎ	こめ		649	32.8		海藻 卵 種実類	けんちん汁には大根が入っています。大根はビタミンCを多く含み、免疫力を高め、風邪などのウイルスをやっつけてくれます。また、大根には、消化を助ける酵素が含まれているので、胃もたれを防ぎます。
	★けんちん汁	とうふ あぶらあげ		じゃがいも ごまあぶら						
	★鰹のねぎみそソース	かつお みそ	たまねぎ ぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		765	37.8			

<給食費の振り替え日のお知らせ>

花城小 1/29(月) 錦江小 1/29(月) 加治木小 1/29(月) 竜門小 1/29(月) 永原小 1/29(月) 加治木中 1/26(金)





1月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)	はいぜん図	変えて ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
<p>☆1月22日(月)～26日(金)は、学校給食週間です。22日(月)は「まるごと鹿児島を味わう学校給食」として、鹿児島島の食材だけを使って給食を作る予定です。他にも地場産物や鹿児島島の郷土料理も登場します。楽しみにしててくださいね。</p>										
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さくらじまいこん くまはるにんじん	こめ		667	28.4		きのこ 卵 豆類	桜島 大根は桜島 地区の特産物で、200年以上の栽培の歴史があります。1株は10～20kgで、2003年には31.1kgの桜島 大根がギネスブックにも登録されています。1月中旬から2月上旬に収穫される鹿児島の特産物です。
	桜島 大根の炒め煮	とりにく さつまあげ(卵なし)	こんやく だけのこ ふかねぎ	さとう こまあぶら あぶら		826	33.5			
	★きびなごの蒲焼風	きびなご		こま でんぷん さとう あぶら						
	ぼんかん		ぼんかん							
23 火	★セルフツナたまサンド (始良市産小麦の離割りコッパパン、ツナたまソテー)	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	コッパパン(乳)		654	25.8		小魚 乳製品 果物	練麦は、始良市で栽培されている大麦の仲間です。脱穀すると簡単に「穎」とよばれる粒を包んでいる皮がむけることから「練麦」といわれているそうです。大麦は食物せんいが豊富で、おなかの中をきれいにし、病気の予防に役立ちます。今日はスープの具に使っています。
	始良産はだか麦の トマトスープ	とりにく	たまねぎ くまはるにんじん キャベツ パセリ トマトみずに	あぶら はだかむぎ		793	30.7			
	★スイートポテト	学配		スイートポテト(乳卵なし)						
24 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		638	25.7		卵 果物 海藻	豚骨のみそ煮はぶつ切りにした豚のあばら肉を大根やこんにやくと一緒に柔らかく煮た料理です。さつまいもの若者たちや青年の修練 場の祝いの行事などに男子でなされる料理で、焼酎を飲みながら、華座で鍋を囲んで食べる野外料理でした。
	★豚骨のみそ煮	とんこつ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにやく くまはるにんじん いんげん	あぶら くろざとう	食べたあと の豚骨の骨 は別に袋を 出しますの でそれに入れ ましょう。	801	30.8			
	白菜の甘酢あえ		ほくさい くまはるにんじん きゅうり	さとう こま						
25 木	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)		643	24.2		豆 豆製品 きのこ 果物	鹿児島は温暖な気候と水はけのよいシラス台地で、さつまいもが育ちやすい環境になっています。そして、さつまいもの生産量は全国第一位です。また、今日のサラダは隠原人参を使ったキャロットドレッシングで味付けをしています。隠原人参は、サラダの材料にも使っています。味わって食べてください。
	★さつまいもの シチュー	とりにく ベーコン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ ブロッコリー	あぶら バター はだかむぎ さつまいも		794	29.0			
	加治木風ポパイサラダ		だいこん ほうれんそう くまはるにんじん コーン	キャロットドレッシング(乳卵なし)						
26 金	ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ はねぎ	こめ		656	23.3		豆類 海藻 乳製品	エイ独特の臭みは、「桜島の灰」を使って加工することで美味しく食べることができます。この方法は100年ほど前には家庭でも利用されていたようです。かるかんは、山芋を使って作られる郷土菓子です。今日のかるかんは、西郷せんべいなどを作っている加治木の白木山にある「文旦 堂」で作られたものです。
	かきたま汁	たまご		でんぷん		837	27.8			
	桜島 灰干しエイの 彩野菜和え	はいほしえい	ごぼう くまはるにんじん きピーマン	さつまいも さとう でんぷん こむぎこ あぶら						
	★加治木のかるかん			かるかん(乳卵なし)						
29 月	ドライカレー (麦ごはん、ドライカレーの具)	ぎゅうにゅう	たまねぎ くまはるにんじん ピーマン ブルーン	こめ むぎ		678	26.1		卵 海藻 果物	ドライカレーには、カレー味のピラフと、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒めて作った、汗気のないカレーをごはんの上に載せるものがあります。今日はごはんの上にひき肉のカレーを載せるドライカレーです。
	★ABCスープ	ベーコン(乳卵なし)	くまはるにんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	じゃがいも マカロニ		839	30.6			
	★ヨーグルト	学配	ヨーグルト							
30 火	始良市産小麦のつづチーズパン	ぎゅうにゅう		つづチーズパン(乳卵)		678	30.9		乳製品 きのこ 果物	ジャーマンポテトサラダは、ドイツのハイデルベルグという地域の家庭料理です。炒めた玉ねぎとベーコンにゆでたじゃがいもをまぜ、油、酢、塩こしょうで作ったドレッシングで味付けします。今日はそのドレッシングに砂糖と醤油を少し加えました。ぜひ食べてください。
	肉団子と大豆の ケチャップ煮	肉団子(乳卵なし) だいず	くまはるにんじん たまねぎ ズッキーニ あかピーマン きピーマン	さとう あぶら でんぷん		847	38.1			
	ジャーマンポテトサラダ	ベーコン(乳卵なし)	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら						
31 月	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん くまはるにんじん	こめ		637	24.6		たまご 豆類 乳製品	いも煮は山形の郷土料理です。いも煮は里芋の収穫される秋から冬によく食べられています。いも煮会と言って河原に鍋や材料を持ち込み家族や仲間と食べたりします。今日は鹿児島島の黒毛和牛と鹿児島島の里芋を他の野菜と煮込みました。
	いも煮	ぎゅうにく	こんやく しいたけ ふかねぎ	あぶら さとう さといも		776	29.0			
	炒めなます	こんぶ さつまあげ(乳卵なし)	きりぼしだいこん くまはるにんじん	さとう こま あぶら						
	★りんごゼリー	学配		りんごゼリー						

1月22日～26日は「学校給食週間」です

明治22年の献立

学校給食は、お昼ごはんとしてお腹を満たすだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために色んな目的を持って作られています。

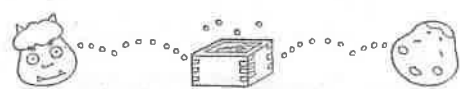


学校給食週間は、学校給食についてや日本の伝統食について理解を深める取組がなされます。

おにぎり、塩さけ、漬物



2月こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

中3年生のリクエストメニューは★印がついています

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
1 /木	始良市産小麦のコッパン			コッパン(乳)		687	24.8		海藻類 魚介類 果物	キャラメルポテトはさつまいもを使って います。鹿児島はさつまいもの産地で、 生産量が日本一です。さつまいもは4~ 6月に苗を植え、秋に収穫されます。葉 は炭水化物ですが、ビタミンCや食物け んもも多く、おなかの調子をよくしてく れます。今日はキャラメルソースを作 り、揚げたてのお手にからめました。
	★中3きなこ揚げパン	きなこ	キャベツ たまねぎ しめじ	コッパン(乳) さとう あぶら		832	29.0			
	野菜のスープ煮	ウィンナー(乳卵なし) とりにく	くまはるにんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら						
	★キャラメルポテト ぬるチーズ (小, 中1・2年のみ)	ぬるチーズ		さつまいも あぶら バター アーモンド さとう		中3 859	中3 27.7			
2 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ	こめ むぎ		622	25.4		乳製品 魚介類 海藻類	加治木の九州「新選」より、つぼ漬けを無 償提供してもらいました。つぼ漬けは、干 し大根を醤油で煮につけて込んで作りま す。指宿の山川町 付近でよく作られてい たので山川漬けとも言われます。
	★肉じゃが	ぎゅうにく	くまはるにんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら						
	始良の壺づけ炒め	しらすほし かつおぶし	つぼづけ	ごまあぶら ごま						
	豆 節分豆	せつぶんまめ (乳卵なし)								
5 /月	★ポークカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ	こめ むぎ		641	21.0		魚介類 海藻類 たまご	サラダに入っているデコボンは熊本県 産の果物で、清美オレンジとほんかんを 掛け合わせて作られています。デコボ ンの「デコ」は、頭の部分がおでこのよ うに出ていることから名前がついたそう です。香が旬のおいしい果物です。今回は この缶詰を使った贅沢なサラダです。
	デコボンサラダ	ぶたにく	くまはるにんじん たまねぎ えだまめむきみ アップルソース トマトみずに	じゃがいも あぶら カレー(乳なし)						
	ツナごぼうサンド (縦割り始良市産小麦のパン、★ツナごぼうソテー)	ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ	くまはるにんじん たまねぎ ごぼう えだまめむきみ	コッパン(乳) マヨネーズ(卵なし)		599	25.9			
6 /火	マセドアンスープ	ベーコン(乳卵なし)	くまはるにんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	あぶら じゃがいも					種実類 乳製品 果物	マセドアンスープのマセドアンとは、フ ランス語で小さく角切りにした「さいの 目切り」を意味する言葉です。今回は、 鶏肉・ウィンナー・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・じゃがいもなどいろいろな野菜が 入った真珠山のスープになっています。 温かいうちにいただきます。
	★ヨーグルト	学配 ヨーグルト				771	31.2			
	麦ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ	こめ むぎ						
7 /水	★かき卵汁	たまご とりにく とうふ	たまねぎ きくらげ ほうれんそう	あぶら でんぷん はるさめ		693	21.8		乳製品 海藻類 果物	かぼちゃは緑黄色野菜で、ビタミンA・ C・Eなどをたくさん含みます。収穫した てよりも2~3ヶ月寝かせておいたほう が甘味も増しておいしくなるそうです。 今日は、ひき肉とつぶしたかぼちゃを 使ったおいしいフライで登場です。
	★南瓜ひき肉コロッケ			かぼちゃひきにくコロッ ケ(乳卵なし) あぶら						
	白菜のゆかりあえ		はくさい ゆかりこ			830	25.7			
8 /木	★始良市産小麦の粒チーズパ ン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン(乳卵)		654	25.2		海藻類 たまご 魚介類	今日のパンも始良産小麦を使ったパンで す。給食センターでは、できるだけ国 産・地元産小麦のパンにこだわり、少 しでも安心安全な給食を提供したいと思っ ています。これからも地元のを大切に 食べていきましょう。
	マカロニの ブラウンソース煮	ぎゅうにく チーズ	くまはるにんじん たまねぎ しめじ トマトみずに グリーンピース	バター あぶら さとう なまクリーム マカロニ はだかむきこ						
	★ゼリー入りフルーツポンチ		みかんかん ハインかん おうとうかん	やさいゼリー		806	30.0			
9 /金	★豚そぼろ丼 (ごはん)	ぎゅうにゅう	えだまめむきみ コーン くまはるにんじん	こめ あぶら さとう		620	25.5		乳製品 海藻類 種実類	みそ汁には、加治木でとれた大根・人 参・白菜・じゃがいもなどの野菜が入っ ています。地元で生産されたものを地元 で使うことを地産地消と言います。給食 のみそ汁は、煮干しでだしをとって作る みそ汁です。味わって食べてください。
	★真沢山のみそ汁	あぶらあげ みそ	くまはるにんじん だいこん はくさい たまねぎ はねぎ かぼちゃ	じゃがいも		762	29.2			
	カルフィッシュ	カルフィッシュ(魚)								
13 /火	始良市産小麦のコッパン	ぎゅうにゅう		コッパン(乳)		680	26.5		たまご 海藻類 いも類	チャウダーとは、アメリカ生まれのスー プで、魚介類・じゃがいも・野菜・ペー コンなどの具を煮込んだスープです。二 枚貝を入れるとクラムチャウダー、魚を 入れるとフィッシュチャウダーとなりま す。今回は、野菜をたっぷり入れて、始 良産はだか麦を使ったチャウダーです。
	★野菜のチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク しろはなまめ	くまはるにんじん たまねぎ キャベツ パセリ	バター あぶら はだかむきこ						
	豆腐ハンバーグの醬ソース	とうふハンバーグ (乳卵なし)	えのきたけ しいたけ パセリ たまねぎ	さとう あぶら チョコクレープ (乳卵なし)		792	30.0			
14 /水	ごはん	ぎゅうにゅう	くまはるにんじん だいずちやし みすな こんにゃく しいたけ はくさい ぶかねぎ	こめ		602	27.7		乳製品 果物 いも類	しらす干しとは、マイワシやカタクチイ ワシなどのイワシの稚魚のことをいいま す。丸ごと食べられる小魚なので、丈夫 な骨や歯をつくるのに必要なカルシウム と、カルシウムを吸収するのに重要な役 割をはたすビタミンDが豊富です。
	ごまみそ鍋	ぶたにく あつあげ みそ		ごま あぶら						
	★卵と鮭のふりかけ	たまご しらすほし わかめ さけ かつおぶし		さとう ごまあぶら あぶら						
	★さつまポテト(中)	学配		さつまポテト(乳卵な し)		774	32.3			

☆つぼ漬けをいただきました☆

2月2日は「つぼ漬けの日」ということで、加治木町で漬物を製造している九州「新選」さんより、今年もつぼ漬を無償で提供していただきました。今回は2日に登場します。つぼ漬のおいしさにふれてみましょう。

<給食費の振り替え日のお知らせ>

柁城小 2/27 錦江小 2/27 加治木小 2/27 竜門小 2/27 永原小 2/27 加治木中 1月で終了





2月こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとになるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの	アレルギーに 配慮が必要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校			
15 木	始良市産小麦のミルクパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン (乳卵)					魚介類 海藻類 果物	まだまだ寒い日が続く2月、水で手を洗うのがつらくなっている人はいませんか。寒い季節は、ノロウイルスなどのウイルス性の胃腸炎が増えてきます。予防するには、手洗いが重要です。給食の前には、せっけんをしっかりと泡立てて丁寧に手洗いをして食べましょう。
	肉団子のトマト煮	ベーコン (乳卵なし) にくだんご (乳卵なし)	くまはるにんじん たまねぎ ブロッコリー トマトみずに	じゃがいも あぶら		675	27.4			
	★野菜とアーモンドのサラダ いちごジャム		きゅうり もやし くまはるにんじん ほうれんそう コーン	アーモンド さとう あぶら いちごジャム		828	33.2			
16 金	雑穀ごはん	ぎゅうにゅう		こめ さつこく					たまご 魚介類 乳製品	雑穀ごはんには押し麦、黒米、もち麦、青玄米、大豆、もちきび、もち玄米、赤米、もち粟などの雑穀が入っています。雑穀を食べるとビタミンB群やカルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルがたくさんとれます。
	★豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	くまはるにんじん はねぎ ごぼう こんにやく だいこん だいすもやし	さといも あぶら		643	27.4			
	★鯖のゆずみそ煮	さばのゆずみそに (乳卵なし)				742	30.3			
19 月	地元の食を考える日 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					たまご 乳製品	鶏肉は皆さんの体のもとになるたんぱく質が多く含まれている食べ物です。たんぱく質は筋肉・皮膚・爪・髪などあらゆる組織を作るのに欠かせません。また、ビタミンAなども多く含まれます。今回はたっぷりの野菜と煮物にしました。
	鶏肉と大根のみそ煮	とりにく あつあげ ちくわ (卵なし) みそ	くまはるにんじん だいこん こんにやく インゲン	さとう じゃがいも		579	20.7			
	わかめの酢の物 ★野菜ゼリー	わかめ	きゅうり くまはるにんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう やさしいゼリー (乳卵なし)		742	24.3			
20 火	★米粉パン	ぎゅうにゅう		こめごはん (乳)					たまご 乳製品 海藻類	キムチは韓国を代表する発酵食品のひとつで、今日は白菜のキムチです。発酵食品には乳酸菌が多く含まれていて、腸内環境を整えるのに役立ちます。腸内環境を整えると、免疫力も高まります。今日は温かいうどんが登場です。
	★キムチうどん	ぶたにく みそ あぶらあげ	くまはるにんじん はくさい はねぎ たまねぎ えのきだけ はくさいキムチ	うどん あぶら	ゼラチン	677	31.7			
	鱈の五色揚げ煮	たら ローストだいす	にんじん えだまめむきみ	あぶら でんぷん さつまいも さとう		842	37.7			
21 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					海藻類 たまご 果物	卵はビタミンD以外のすべての栄養素が豊富で、完全栄養食品と言えます。昔はコレステロールが多いと言われて敬遠する人もいましたが、逆にコレステロールを下げるレシチンなどが含まれていることがわかってきました。一日1~2個を自安にとりましょう。
	★家常豆腐	ぶたにく あつあげ だいす みそ	くまはるにんじん たまねぎ にら しいたけ	あぶら ごまあぶら でんぷん		649	26.6			
	卵と野菜の中華炒め	たまご	くまはるにんじん もやし ほうれんそう コーン	ごま ごまあぶら さとう あぶら		816	31.5			
22 木	始良市産小麦の厚切り食パン	ぎゅうにゅう		しょくパン (乳)					魚介類 海藻類 種実類	白菜の旬は11月下旬から2月くらいで、寒くなって霜にあたると甘味が増し、より柔らかくなります。白菜は他の野菜にくらべてカリウムが多く含まれ、そのカリウムはとりすぎたナトリウムを外に出してくれる働きがあります。残さず食べましょう。
	★白菜のクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	くまはるにんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	じゃがいも バター はたかひまき あぶら なまクリーム		683	24.1			
	フレンチサラダ ★焼きプリンタルト		もやし きゅうり くまはるにんじん コーン	あぶら さとう やきプリンタルト (乳卵)		814	28.4			
26 月	牛とじ丼 (麦ごはん)	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					乳製品 果物 海藻類	ごまは、日本では平安時代から食用とされている、栄養豊富な食べ物です。エネルギーのもとになるほか、抗酸化作用があり、老化防止、生活習慣病の予防などに役立ちます。今日はあえものにすりごまとねりごまを使っています。
	切干大根のごま酢あえ	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ (卵なし) たまご	たまねぎ しいたけ くまはるにんじん はねぎ	あぶら さとう でんぷん		637	28.0			
			ほしだいこん くまはるにんじん ほうれんそう	さとう ごま		801	32.9			
27 火	カレーミートサンド (縦割りの始良市産小麦のパン、★カレーミート)	ぎゅうにゅう		コッペパン (乳)					魚介類 海藻類 乳製品	今日は噛むことを意識したスープにしました。よく噛むことにより、食べ物の消化吸収や脳の働きを活発にしたり、食べ過ぎを防いだり、唾液の方で口の中の細菌が増えるのを抑えてくれる働きがあります。しっかり噛んで食べましょう。
	かみかみ野菜スープ	ぎゅうにく だいす ぶたにく レンズまめ	くまはるにんじん たまねぎ	あぶら カレールー (乳卵なし)		660	28.5			
	ふわっとみかん	ベーコン (乳卵なし)	くまはるにんじん だいこん れんこん ごぼう こまつな	じゃがいも あぶら ふわっとみかん (乳卵なし)		794	33.9			
28 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ					いも類 乳製品 果物	鶏ごぼう汁は、ごぼうをたっぷり使って作るので、よくかむことに役立つ料理です。よくかんで食べると、消化吸収をよくしたり、脳の働きを活発にしてくれます。また、唾液で口の中の細菌が増えるのを抑えてくれる働きがあります。
	鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう くまはるにんじん えのきだけ しいたけ はねぎ	あぶら		665	34.3			
	鯉 腹皮の蒲焼風	かつおはらがわ		でんぷん あぶら さとう ごま		837	40.4			
29 木	始良市産小麦のコッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン (乳)					魚介類 いも類 果物	パスタにソースをからめて食べるのがイタリアで普及したのは、17世紀ごろです。観賞用として持ち込まれたトマトが食用に改良されて、ナポリ地方を中心に栽培が盛んになりました。そしてパスタとトマトの組み合わせのおいしさに気づいた国民に広がったということです。
	★パンネのトマトクリームソース	ベーコン (乳卵なし)	たまねぎ くまはるにんじん トマトみずに パセリ	パンネ オリーブオイル さとう なまクリーム あぶら	ゼラチン	604	23.0			
	★粒マスタードサラダ マーシャルピーンズ		キャベツ もやし コーン ブロッコリー くまはるにんじん	オリーブオイル さとう マーシャルピーンズ (乳)		853	29.8			

3月 こんだてひょう

令和5年度

加治木・始良産は下線

★印は中学校3年生のリクエストメニューです。

始良市立加治木学校給食センター

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ				
						小学校	中学校							
1/金	★さつますもじ (ごはん)	ぎゅうにゅう さつまあげ(卵なし)	しいたけ きりほしだいこん だいのこ ごぼう くまはるにんじん	こめ さとう あぶら		651	24.8		いも類 果物 種実類	今日はひなまつり献立です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る日です。ちらし寿司などお祝いの料理が暑から食べられています。今日は鹿児島島の郷土料理の「さつますもじ」とひなあられを付けました。ひなあられの色の白は大地の力、緑は木々の力、赤は生命の力を表し、三色食べることで災いや病気を追い払い、成長できるという意味がこめられています。				
	はんぺんのすまし汁	はんぺん(魚) わかめ とうふ	だいこん くまはるにんじん はくさい								765	28.8		
	★鶏の照り焼き	とりのてりやき												
	ひなあられ			ひなあられ(乳卵なし)										
4/月	★勝カレー(ごはん) (ミンチカツ) (カレー)	ぎゅうにゅう ミンチカツ(乳卵なし)		こめ あぶら		764	22.6		乳製品 魚介類 海藻	明日から中学校3年生の公立高校入試があるので、駿を担ぎ勝(カツ)カレーにしました。入試に向け、体調を整え、全力で頑張ってください。給食センターからも応援しています。サラダにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは栄養豊富な野菜でビタミンAなどのビタミンがたっぷりとれます。				
	★グリーンサラダ		たまねぎ くまはるにんじん グリーンピース トマトみずに	じゃがいも カレールウ(乳卵なし)							883	24.7		
5/火	始良市産小麦の粒チーズパン	ぎゅうにゅう		つぶチーズパン(乳卵)		667	32.1		海藻 魚 果物	大豆は、体をつくるために必要な良質なたんぱく質の他、ビタミンB群、食物繊維などを含み、毎日積極的に食べてほしい食品です。今日はポークビーンズに使用しました。豆は苦手な人もいますが、ぜひ食べてください。				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ	くまはるにんじん たまねぎ パセリ トマトみずに	じゃがいも あぶら ハヤシルウ(乳卵なし)							832	39.6		
6/水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		619	20.8		海藻 果物 たまご	今日は福山黒酢を料理に使用しました。霧島市の福山町は、1800年代に生産が開始された伝統的製法の黒酢発祥の地です。屋外に並べた壺を使って仕込みます。発酵に6か月以上、熟成にも6か月以上かかります。疲労回復や健康に役立つ成分が豊富です。				
	みだくさんみそ汁	とうふ みそ	こんにゃく だいこん くまはるにんじん もやし こまつな	じゃがいも							784	26.8		
	魚の黒酢あん	たら	ごぼう ピーマン あかピーマン	でんぶん あぶら くらざとう										
カルフィッシュ(中学校)	カルフィッシュ(魚)													
7/木	非常食提供給食					712	18.4		豆 豆製品 海藻 果物	今年は元旦に古川県で大きな地震があり、沢山の方が被害を受け、現在も避難生活をされています。大規模な災害が起こると食料だけでなく、電気、ガス、水道などのライフラインが停止する恐れがあります。今日の非常食を機会に生き延びるための備えについて考えてみましょう。				
	救給カレー	ぎゅうにゅう		ぎゅうきゅうカレー (乳卵なし)							919	21.1		
	ウィンナーと野菜のスープ	ベーコン(乳卵なし) ウィンナー(乳卵なし)	くまはるにんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー	じゃがいも										
★さつまいもサラダ		にんじん きゅうり コーン えだまめむきみ	さつまいも さとう マヨネーズ(卵なし)											
ココアワッフル	学配			ココアワッフル(乳卵)										
8/金	★ビビンバ(ごはん) (具)	ぎゅうにゅう	だいずもやし くまはるにんじん だいこん ほうれんそう	こめ さとう ごま ごまあぶら		631	26.5		魚介類 果物 いも類	ビビンバは韓国の料理で、ビビムとは混ぜる、パブとはごはん、と言う意味だそうです。本場韓国では、ごはんの上に野菜のナムル・牛肉・卵などの具をのせ、コチュジャンやごま油をかけ、スッカラクというサジでかき混ぜて食べます。				
	あざりとわかめのスープ	あざり わかめ	くまはるにんじん えのきだけ もやし チンゲンサイ	ごまあぶら ごま							779	31.1		
	★ムース	学配		ムース(乳)										
11/月	★鶏飯(菱ごはん・ 具・スープ・一食き ざみのり)	ぎゅうにゅう	しいたけ はねぎ つぼけ レモンかじゅう	こめ さとう		604	21.5		魚介類 果物 豆 豆製品	鶏飯は、奄美の郷土料理です。その昔、奄美群島が薩摩藩の支配下にあった時、鹿児島本土からやってくる役人をもてなすために考えられた料理が始まりとされています。当時は炊き込みごはん風にして食べられていましたが、昭和に入ってから、今のようスープをかけて食べる形になったそうです。				
	★がね			がね(乳卵なし) あぶら							838	26.8		
	★中学校 お祝いケーキ	学配		ケーキ(乳卵)										
12/火	始良市産小麦の小さい クパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン(乳卵)		646	28.3		魚介類 果物 たまご	ポロネーゼはイタリア生まれの食べ物で、正式名称は「ラグー・アッラ・ポロネーゼ」です。ひき肉を玉ねぎなどの香味野菜と炒め、赤ワインで煮込んだソースのことで、パスタと合わせて食べられています。今日はペンネとあえました。おいしく食べてください。				
	ペンネ・ポロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく だいずミート チーズ	たまねぎ くまはるにんじん トマトみずに ピーマン	ペンネ オリーブオイル あぶら	ゼラチン									
	さっぱりサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごま さとう あぶら										

「回転備蓄」って知っていますか？

日頃利用している飲料水や食料品、日用品を日常的に使いながら、使った分だけ買い足し、一定量に保っていくことを言います。

地震・風水害・大規模停電など、日頃から災害に備えておきましょう。 96





3月 こんだてひょう



令和5年度

加治木・始良産は下線

日/曜	こんだて名 牛乳は毎日あります。	主に体をつくる もとなるもの	主に体の 調子を整えるもの	主にエネルギーの もとなるもの	アレルギー に配慮が必 要な調味料 等	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	はいぜん図	家で とって ほしい 食品	こんだてひとくちメモ
						小学校	中学校				
13 /水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ						魚介類 海藻類 果物	肉じゃがは、家庭料理の定番で、中学校3年生のアンコールメニューにも上がっています。今日はいつもの肉じゃがではなく、コチュジャンやごま油を使って、韓国風の肉じゃがを作りました。じゃがいもはエネルギーのもとになる他、ビタミンCも豊富です。
	韓国風肉じゃが	ぶたにく ちくわ(卵なし)	たまねぎ くまはるにんじん はねぎ	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう		630	21.9				
	★揚げぎょうざ (幼・小2個、中3個) 幼稚園：お祝いゼリー	ぎょうざ(乳卵なし)		あぶら		820	26.9				
14 /木	始良市産小麦のバターパン	ぎゅうにゅう		バターパン(乳卵)						海藻類 果物 種実類	鮭の身の色が赤っぽいのは、アスタキサンチンという色素を含んでいるからです。この色素は、高い酸化力があり、老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。また、カルシウムの吸収や、免疫力を高めるのに役立つビタミンDも豊富です。今日はクリーム煮に使っています。
	鮭のクリーム煮	さけ しろはなまめ ぎゅうにゅう スキムミルク	くまはるにんじん たまねぎ ほうれんそう	バター はだかむぎこ じゃがいも あぶら		610	26.6				
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり くまはるにんじん コーン	あぶら さとう		760	32.1				
15 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ						魚介類 海藻類 果物	元気の鉄人には鶏レバーが入っています。レバーは、成長期に欠かせない鉄分を多く含み、その鉄分は非ヘム鉄という体に吸収しやすい鉄分です。鉄分は体内に酸素を運ぶ重要な働きをしますが、普段の食事では不足しがちです。しっかりと食べて鉄分を補給しましょう。
	卵と野菜の中華スープ	たまご とうふ	くまはるにんじん たまねぎ はくさい こまつな	ごまあぶら でんぷん あぶら		641	28.0				
	元気の鉄人	とりにく とりレバー	にら	でんぷん ごま さとう あぶら		802	33.1				
18 /月	かつおそぼろ丼 (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	えだまめむきみ くまはるにんじん コーン	こめ むぎ						果物 海藻類 乳製品	かつおは鹿児島の特産品です。かつおを使った加工品も多く作られています。今日のかつおそぼろ丼に使っているかつおの油漬けも、枕崎でとれたかつおを使って作られています。かつおは、質の良いたんぱく質や鉄分などが豊富です。今日はそぼろ丼の具に使いました。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。
	★みそけんちん汁	あぶらあげ とうふ とりにく みそ	だいこん ごぼう くまはるにんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも あぶら		834	31.9				
	アーモンドカル			アーモンドカル(魚)							
19 /火	セルフチリドッグ (始良市産小麦の縦割り コッペパン、チリコンカン)	ぎゅうにゅう	たまねぎ くまはるにんじん トマトみずに	あぶら でんぷん	チリミックス (乳)	651	31.3			魚介類 海藻類 果物	チリコンカンは、メキシコ料理が由来の、アメリカ南部テキサス州が発祥の料理のことで、19世紀後半ごろに考案され、「州の料理」に指定されるほど地域の人に親しまれているそうです。スペイン語の「チリ(唐辛子)」と「カルネ(牛肉)」が語源とされています。不足しやすい豆を食べられる料理です。
	白菜のミルク煮	とりにく ぎゅうにゅう パーコン(乳卵なし)	はくさい たまねぎ くまはるにんじん コーン パセリ	あぶら じゃがいも こめこ		779	36.1				
	ヨーグルト(小・中)	学配 ヨーグルト									
21 /木	テーブルロール(1個) クロワッサン(1個) (幼 テーブルロール1個)	ぎゅうにゅう		テーブルロール(乳卵) クロワッサン(乳卵)						魚介類 海藻類 卵	今日は小学校の卒業お祝い献立です。パンはテーブルロールとクロワッサンを1つずつです。ところで、パンは直接手で持って食べるものですが、皆さんはしっかり手を洗っていますか。手は勉強や運動をする中で、あらゆるものに触れています。目に見える汚れの他、目に見えない細菌やウイルスがくっついています。食事の前は丁寧に手を洗ってくださいね。
	ビーフシチュー	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめむきみ くまはるにんじん マッシュルーム	あぶら じゃがいも ビーフ(乳なし)		762	28.9				
	フラワーサラダ		ブロッコリー コーン カリフラワー あかピーマン	ごまドレッシング(乳卵なし)		754	32.7				
	小学校お祝いケーキ 中学校 一食チーズ	学配 ケーキ チーズ		ケーキ(乳卵)							
22 /金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ						魚介類 海藻類 乳製品	令和5年度の給食も今日で最後となりました。今日は、郷土料理のさつま汁を作りました。昔、薩摩藩は鶏が盛んで、負けた鶏を使って作ったのが始まりといわれています。真沢山で栄養豊富な汁物です。郷土料理は、その土地の昔の人たちの知恵が詰まった大切なものです。おいしく食べて、受け継いでいってくださいね。
	★さつま汁	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう くまはるにんじん こんにゃく ふかねぎ だいずもやし	じゃがいも あぶら							
	彩り野菜の卵焼き	たまごやき									
	五目金平	ぶたにく さつまあげ(卵なし)	ごぼう くまはるにんじん しいたけ ピーマン	あぶら ごま さとう		814	26.7				
	国産みかんゼリー	学配		みかんゼリー(乳卵なし)							

1年間の総まとめ

1年間の食生活の中で、できたことに☑を入れましょう！
今年できなかったことは、また来年がんばりましょう！

- あさごはんをまいにちたべた
- すききらいしないでたべた
- おやつはじかんをきめてたべた
- よくかんでたべた
- てあらいをしっかりと
- マナーをまもってたべた