

※お米はさつま町内産です。

※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり

12月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

2,000円の給食費助成を行っています。

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく たまご・まめ まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん ん・こごかな・ かいそう	いろのこい やさい	いろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1 金	①ごはん 	③寄せ鍋 ④切り干し大根おおかいため		③とりにく とうふ なまあげ ④あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん	③しめじ えのきたけ いとこんにゃく はくさい ④ほしだいこん	①こめ ④ざらめ	③④あぶら	588 Kcal 22.7 g 771 kcal 28.6 g
4 月	①(麦)ごはん 	③鶏そぼろ汁 ④焼肉丼		③とりミンチ とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ ふかねぎ ④たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく リンゴピューレ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	624 Kcal 25.7 g 817 kcal 34.0 g
5 火	①コッペパン 	③スパゲティナポリタン ④アーモンドサラダ		③ぶたにく まめ あさり	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	④たまねぎ しめじ ④きゃべつ コーン	①パン ③メン ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	656 Kcal 25.9 g 837 kcal 32.0 g
6 水	①ごはん 	③カレー肉じゃが ④小松菜いため		③ぶたにく なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	④たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら	601 Kcal 24.0 g 791 kcal 30.1 g
7 木	①ごはん 	③麻婆大根 ④もやしのごま和え		③ぶたにく なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④もやし	①こめ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④こま	636 Kcal 23.6 g 809 kcal 29.2 g
8 金	①(麦)ごはん 	〈かみかみの日〉 ③大豆の五目煮 ④ベーコンと野菜のいためもの ⑤のり佃煮		③とにく たいず なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤のり	③④にんじん	③ほしだいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ④きくらげ しめじ キャベツ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	612 Kcal 24.0 g 805 kcal 30.9 g
11 月	①ごはん 	③みそおでん ④煮なます		③とりにく なまあげ ちくわ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③だいこん こんにゃく ④ほしだいこん ほししいたけ いとこんにゃく ゆず	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	④あぶら こま	612 Kcal 22.3 g 808 kcal 28.0 g
12 火	①黒糖パン 	③白菜のクリーム煮 ④ほうれん草サラダ		③ぶたにく	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	④たまねぎ しめじ はくさい ④もやし コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③バター なまクリーム ③④あぶら	574 Kcal 24.8 g 761 kcal 31.8 g
13 水	①(麦)ごはん 	③中華スープ ④回鍋肉		③うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ④さとう	③こま ③④あぶら	607 Kcal 23.4 g 803 kcal 29.9 g
14 木	①ごはん 	③里芋のそぼろ煮 ④野菜いため		③とりミンチ なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう しめじ たまねぎ こんにゃく ④もやし きゃべつ しょうが	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	③④あぶら	637 Kcal 24.2 g 808 kcal 29.8 g
15 金	①(麦)ごはん 	③ポークエッグカレー ④かぶのサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	④たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ④かぶ だいこん きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	634 Kcal 21.9 g 806 kcal 27.0 g
18 月	①(麦)ごはん 	③親子丼 ④白菜の昆布和え ⑤みかん		③とりにく たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	④たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④はくさい ⑤みかん	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	④あぶら	654 Kcal 25.3 g 818 kcal 31.5 g
19 火	①食パン 	〈食育の日〉 ③野菜のスープ煮 ④きびなごのアングリーズ ⑤いちごジャム		③とりにく あさり	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	④たまねぎ しめじ きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④パンこ さとう ⑤ジャム	③④あぶら	637 Kcal 26.4 g 801 kcal 33.3 g
20 水	①(麦)ごはん 	③大根のみそ煮込み ④ひじきいり煮		③だいこん なまあげ さつまあげ ④とりにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ③④こんにゃく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④ざらめ	③④あぶら	650 Kcal 26.5 g 834 kcal 32.9 g
21 木	①チキンライス 	〈クリスマス・冬至の献立〉 ③かぼちゃいり野菜スープ煮 ④鶏肉のマーマレード焼き ⑤サラダ ⑥セレクトケーキ		①④とりにく	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③かぼちゃ	①コーン ①③たまねぎ ③キャベツ ④しょうが にんにく ⑤だいこん きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④マーマレード ⑥ケーキ	①あぶら ⑤ドレッシング	698 Kcal 25.7 g 860 kcal 30.8 g

※献立名の番号について・・・使用食品は献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：1日③寄せ鍋・・・③とりにく とうふ なまあげ ③にんじん ③しめじ えのきたけ いとこんにゃく はくさい ③あぶら

※寒くなってくると、これまで残食のなかった牛乳が残ってくるクラスがあります。牛乳は成長期のみなさんには重要な食品です。冷たい牛乳は飲みづらいと思いますが、体調の悪い場合を除き、できるだけ飲み残しのないようにしましょう。

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※今月の地元産納入商品は、さといも、だいこん、はくさい、かぼちゃ、ふかねぎを納入していただく予定です。

地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。

