

※お米はさつま町産です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っております。

5月のこんだてひょう



さつま町立学校給食センター

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・ こさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いち・さとう	
1水	①麦ごはん	③うま煮 ④しそひじきの炒め煮	③ぶたにく あぶらあげ ④とりにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③こねぎ ④④にんじん ④ピーマン	③こぼろ だいこん しょうが ほししいたけ こんにゃく ④たけのこ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	610 Kcal 26.8 g 804 kcal 34.7 g
2木	(①麦ごはん)	「子どもの日お祝い献立」 ③かつお君カレー ④わかめちゃんサラダ ⑤かしわもち	③かつお ⑤あずき	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん えだまめ	③たまねぎ おろしりんご ④キャベツ きゅうり もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ルウ ④さとう ⑤かしわもち	③④あぶら	703 Kcal 22.1 g 909 kcal 28.6 g
7火	①コッパン	③ホワイトシチュー ④ひじきサラダ ⑤レースンクリーム	③とりにく	②ぎゅうにゅう ③チーズ なまクリーム ④ひじき	③にんじん ④ピーマン	③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり コーン	①コッパン ③じゃがいも ルウ ④さとう ⑤レースンクリーム	③④あぶら	606 Kcal 23.7 g 783 kcal 31.2 g
8水	①チャーハン	③わかめスープ ④焼売 (小2個・中3個)	①④ぶたにく ③とりにく とうふ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	①えだまめ こねぎ ①③にんじん ③チンゲンサイ	①コーン ①③④たまねぎ ③ふかねぎ ④しょうが	①こめ むぎ ④こむぎこ でんぶ	①こめ ①③こまあぶら ③こま	644 Kcal 27.1 g 852 kcal 36.0 g
9木	①ごはん	③五目煮 ④ごま酢和え	③とりにく なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③こんにゃく たけのこ ぜんまい ④キャベツ きゅうり もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④こま	598 Kcal 23.4 g 718 kcal 27.7 g
10金	①ごはん	③すまし汁 ④メルルーサのごまみそ焼き	③なまあげ ④メルルーサ みそ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ほうれんそう	③だいこん たまねぎ ほししいたけ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④こま ねりこ ま	595 Kcal 24.1 g 756 kcal 31.0 g
13月	①麦ごはん	③太刀魚のつみれ汁 ④豚みそ ⑤手巻きのり	③たちうお とう ④ぶたにく ちやうけみそ はなかつお	②ぎゅうにゅう ⑤てまきのり	③こねぎ ④④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ こんにゃく ③④しょうが ④こぼろ	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ でんぶ ③④さとう	④あぶら	630 Kcal 27.2 g 806 kcal 34.8 g
14火	①バターパン	③山菜ヌードル ④フルーツポンチ (春夏冬団子)	③とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ わらび たけのこ えのき しめじ キャベツ ふかねぎ しょうが ④もも みかん りんご	①バターパン ③スパゲティー ④あきないだんご	③あぶら	627 Kcal 23.1 g 835 kcal 30.4 g
15水	(①麦ごはん)	③親子丼 ④豚肉とブロッコリーのごま炒め	③とりにく たまご あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③たけのこ ほししいたけ ふかねぎ ③④たまねぎ ④コーン	①こめ むぎ ③さとう でんぶ	④ねりこ こまあぶら	669 Kcal 33.5 g 881 kcal 43.7 g
16木	①ごはん	③もずくのみそ汁 ④きびなごのかは焼き風	③ぶたにく あぶらあげ みそ	②ぎゅうにゅう ③もずく わかめ ④きびなご	③にんじん	③たまねぎ ④にんにくのめ しょうが	①こめ ③じゃがいも ④でんぶ	④こま あぶら	591 Kcal 22.7 g 781 kcal 29.6 g
17金	①ごはん	③豆腐のオイスターソース煮 ④切り干し大根の中華和え	③ぶたにく ④とうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ④きりほしだいこん キャベツ きゅうり コーン	①こめ ③じゃがいも でんぶ ④さとう	③④こまあぶら ④こま	591 Kcal 24.3 g 779 kcal 31.4 g
20月	①ごはん	③彩り中華スープ ④豚肉のキムチ炒め	③とりにく とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③くわかくめ ④こんぶ つまた キリンサイ	③こねぎ ④④にんじん ④にら	③チンゲンサイ ④キャベツ もやし しょうが はくさいキムチ	①こめ ③はるさめ ④さとう	③④こまあぶら	591 Kcal 24.8 g 729 kcal 32.1 g
21火	①黒糖パン	③五目うどん ④ごまドレッシングサラダ	③とりにく さつまあげ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん こねぎ	③たまねぎ ほししいたけ ④キャベツ もやし きゅうり コーン	①ことうパン ③うどん	③こま ④こまドレッシング	603 Kcal 22.4 g 962 kcal 35.0 g
22水	①麦ごはん	③こさんだけの煮物 ④国産かつおカツ	③とりにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③こぼろ こんにゃく こさんだけ ほししいたけ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④こむぎこ パンこ	③④あぶら	631 Kcal 23.8 g 847 kcal 31.7 g
23木	①ごはん	③ブイヤベース ④ほうれん草とハムのソテー	③えび いか タラ ひよこまめ レッドキドニー マローファット ④ロースハム	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ダイストマト パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ④キャベツ	①こめ ③じゃがいも	③オリーブオイル ④バター	594 Kcal 24.7 g 749 kcal 32.1 g
24金	①麦ごはん	③奄美の鶏飯の汁 ④鶏飯の具 ⑤きざみのり ⑥お茶プリン	④ほぐしささみ きんしたまご	②ぎゅうにゅう ⑤きざみのり	③こねぎ ④④にんじん きぬさや	④ほししいたけ パパイア つけ	①こめ むぎ ④さとう ⑥お茶プリン	③④こま ④あぶら	592 Kcal 19.9 g 705 kcal 25.8 g
27月	①麦ごはん	③中華風いり鶏 ④もやしのナムル	③とりにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん れんこん きくらげ こんにゃく グリーンピース しょうが ④もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④こまあぶら ③④こま	595 Kcal 20.1 g 706 kcal 24.8 g
28火	①サンドパン	③野菜スープ ④カレーミートソース ⑤ヨーグルト	③とりにく ウィンナー ④ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③④にんじん ④ピーマン	③キャベツ エリンギ ③④たまねぎ	①サンドパン ③じゃがいも マカロニ ④さとう パンこ こむぎこ	③あぶら ④マーガリン	670 Kcal 33.1 g 862 kcal 41.6 g
29水	①ごはん	③大豆の磯煮 ④竹輪の卵とじ	③とりにく だいず なまあげ ④ちくわ たまご	②ぎゅうにゅう ③ひじき	③にんじん いんげん	③ほししいたけ こんにゃく ④キャベツ しめじ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	595 Kcal 26.3 g 787 kcal 34.1 g
30木	①麦ごはん	③肉団子のデミグラスソース煮 ④イタリアンサラダ	③とりにくだんご	②ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④ピーマン ほうれんそう	③たまねぎ マッシュルーム ④きゅうり もやし コーン しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも パンこ でんぶ さとう	④バター ⑤ドレッシング	585 Kcal 22.1 g 733 kcal 26.3 g
31金	(①麦ごはん)	③豆腐のみそ汁 ④牛肉たけのこ丼	③とうふ みそ ④ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④はねぎ	③たまねぎ もやし ④こぼろ たけのこ ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら こま	596 Kcal 23.6 g 785 kcal 30.7 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に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：2日③かつお君カレー→ ③かつお ③にんじん えだまめ ③たまねぎ おろしりんご ③じゃがいも ルウ あぶら
 ※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、たけのこ こぼろ 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たいかがでしょうか

