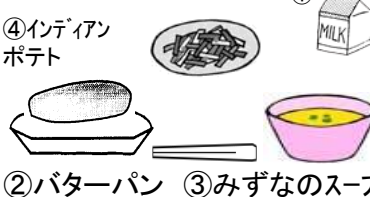
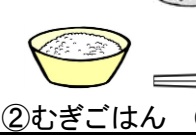
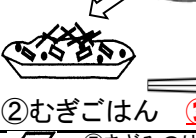
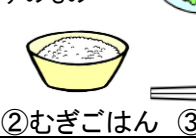
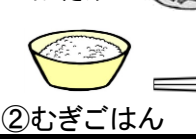


日 ／ 曜	献立名	エネルギー	食べもののほたらき			備考
		kcal/g たんぱく質	おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
3 ／ 月	 ② ごはん ③とりのうまに	小 601 中 798 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ あげどうふ ④ささめ ⑤なつとう	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう	③だいこん ごぼう いんげん こんにゃく ③④にんじん ④キャベツ きゅうり	
		小 24.0 中 31.7 g	納豆は大豆を納豆菌で細菌発酵させた発酵食品で、多数の栄養素をバランス良く含む健康食品です。和食の基本的な食材のひとつとして、日本全国の食品売り場で安い値段で買うことができます。健康のためには、一日に一パック(30～40g)食べるとよいそうです。			
4 ／ 火	 ②しよくパン ③なすとトマトのスパゲティー	小 680 中 なし kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ あじ	②しよくパン2まい ③スパゲティー オリーブオイル ④7-エド さとう あぶら	③たまねぎ なす にんじん トマト ピーマン ④キャベツ きゅうり ブロッコリー	中学校 総体のため 給食なし
		小 26.5 中 なし g	アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や血管の酸化を防ぐ作用があり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステロールをおさえ、心臓病や糖尿病の予防に役立ちます。			
5 ／ 水	 ②むぎごはん ③さつまじる	小 621 中 なし kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ むぎみそ ④いわし	②こめ むぎ	③ごぼう だいこん かぼちゃ しいたけ こんにゃく こねぎ ③⑤にんじん ⑤たくあん キャベツ きゅうり こまつな	中学校 総体のため 給食なし
		小 27.4 中 なし g	日本でいわしといえば、「まいわし」と「うるめいわし」、「かたくちいわし」の3種類があります。いわしは陸に揚げるとすぐに弱ってぐさりやすい魚であることから、「よわし」から変化して「いわし」になったといわれています。漢字も魚に弱いと書いて鯛です。			
6 ／ 木	 ②むぎごはん ③ハヤシライス	小 729 中 962 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム	②こめ むぎ ③じゃがいも ルウ あぶら ④ドレッシング ⑤ゼリー	③たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ③④にんじん ④ごぼう もやし きゅうり	
		小 22.1 中 30.3 g	ハヤシライスは薄切りにした肉と玉ねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮たものをごはんの上にかけた料理です。洋食に分類されますが、日本で作られた料理です。今日は牛肉ではなく鶏肉を使ったチキンハヤシになります。			
7 ／ 金	 ②むぎごはん ③トック	小 608 中 816 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく	②こめ むぎ ③トッポギ ごま ごまあぶら ④さとう でんぶん あぶら	③えのき しいたけ ほうれんそう ねぎ ③④にんじん たまねぎ ④ピーマン しめじ	
		小 24.5 中 33.2 g	トックはうるち米や餅米で作った朝鮮半島の餅で作ったスープ餅です。「トッ」は餅、「ク」は汁の事です。韓国ではお正月に雑煮風にして食べるのが一般的です。今日は辛くないトックにしています。韓国餅のトッポギがたっぷり入っていますよ。			
10 ／ 月	 ②ごはん ③ごまみそに	小 613 中 785 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ちくわ むぎみそ ④かにかま たまご	③じゃがいも ごま ③④さとう あぶら	③だいこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん ④たまねぎ キャベツ たけのこ	
		小 24.0 中 32.2 g	日本で使われるゴマの99.9%は輸入に頼っています。16万トン輸入し、わずか200トンを喜界島で作っています。黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマの種類があり、8～9月の収穫時期にはゴマの天火干しのセサミストリート(ゴマ道路)ができるそうです。			
11 ／ 火	 ②バターパン ③みずなのスープ	小 593 中 782 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ウィンナー こなチーズ	②バターパン ④かわつきポテト さとう あぶら	③ほうれんそう みずな ③④たまねぎ にんじん ④えだまめ コーン アスパラガス	
		小 25.7 中 35.6 g	水菜はアブラナ科の食物です。関西地方では、発祥の地からキョウナ(京菜)とも呼ばれます。水菜の由来は、堆肥などを使用せず、流水を引き入れて栽培するためです。水菜は葉が淡い緑色で張りがあるものが良品とされ、独特の芳香と繊維分をもちます。			
12 ／ 水	 ②ひじきごはん ③キャベツのみそしる	小 612 中 742 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ ③とうふ わかめ むぎみそ ④オムレツ	②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも	②しいたけ たけのこ えだまめ ②③にんじん ③キャベツ もやし ねぎ	
		小 25.2 中 33.1 g	ひじきは主に食材として利用されますが、干しひじきとして販売されることが多いです。水で戻してからしょうゆ、砂糖で煮て食べたり、サラダ、酢の物など幅広い料理に利用されています。茎の部分の茎ひじきや、芽の部分の芽ひじき、米ひじきなどがあります。			
13 ／ 木	 ②むぎごはん ③ピリからいため	小 638 中 854 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あげどうふ あかみそ	②こめ むぎ ③でんぶん ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③たまねぎ にんじん しめじ にら ④キャベツ もやし きくらげ	
		小 26.4 中 35.9 g	大豆を暗いところで発芽させると「もやし」、未熟なものは「枝豆」、煎って粉にすると「きな粉」発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」また、豆乳やおから、豆腐も大豆から作られます。「畑の肉」とも言われ、たんぱく質を多く含んだ大豆です。ピリから炒めに入っています。			
14 ／ 金	 ②むぎごはん ③かぼちゃのそぼろに	小 652 中 871 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ ④さば	③あぶら でんぶん ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ しいたけ こんにゃく いんげん	
		小 27.6 中 36.7 g	かぼちゃには「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり日本でよく食べられているのは「西洋かぼちゃ」です。ハロウィンで使われる大きいかぼちゃは「ペポかぼちゃ」です。とても大きなかぼちゃですよ。			

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 献立の番号名について…使用食品項目に献立名に同じ番号の次に書いてある食品を使っています。

※ 下線はアレルギー食品が含まれています。

日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
17 ／ 月	④ほうれんそう とコーンのソテー  ②むぎごはん ③ラビオリスープ	小 601 中 809 kcal	①ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とり・ぶた・だいず) ④ロースハム	②こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④バター	③たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ④ほうれんそう コーン	
18 ／ 火	④いか ねぎやき  ②こくとうパン ③チャンホンふううどん	小 597 中 781 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび ④いかなげやき(いか・やまいも)	②こくとうパン ③うどん あぶら	③たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ④ねぎ	
19 ／ 水	④きびなごの なんばんづけ  ②むぎごはん ③かいのこじる	小 629 中 803 kcal	①ぎゅうにゅう ③だいず こんぶ あぶらあげ むぎみそ ④きびなご	①こめ むぎ ④さとう あぶら	③ごぼう なす かぼちゃ こんにやく こねぎ ③④にんじん ④たまねぎ きゅうり ピーマン	
20 ／ 木	④みそ ビビンバ  ②むぎごはん ③たまごスープ	小 619 中 834 kcal	①ぎゅうにゅう ③やきぶた たまご ④ぶたにく だいず あかみそ	①こめ むぎ ②はるさめ でんぶん ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ③④にんじん ④ほしだいこん もやし ほうれんそう	
21 ／ 金	⑤きざみのり ④いそマヨ あえ  ②むぎごはん ③じゃがいものカレーに	小 639 中 860 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ちくわ ⑤きざみのり	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく いんげん ④もやし キャベツ ほうれんそう	
24 ／ 月	④ぶたにくの しょうがやき  ②ざっこくまい ③けんちんじる	小 602 中 793 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく	②こめ しちふくまい ③じゃがいも ④ごま さとう あぶら	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ	
25 ／ 火	⑥タルタルソース ⑦りんご ④フィッシュ ポーション  ②バーガーパン ③クラムチャウダー	小 704 中 907 kcal	①ぎゅうにゅう ③あさり なまクリーム いんげんまめ ④たら	②バーガーパン ②じゃがいも ルウ マーガリン ④こむぎこ パンこ あぶら⑥ノンエッグタルタルソース ⑦カットりんご	③④たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ ⑤キャベツ	
26 ／ 水	④ガパオ ライスのく  ②むぎごはん ③ぎゅうにくスープ	小 626 中 839 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④とりにく スクランブルエッグ	②こめ むぎ ③あぶら ④さとう ごまあぶら	③にんじん トマト レタス ほうれんそう ③④たまねぎ ④ピーマン パセリ	中学校 地区水泳大会 選手給食なし
27 ／ 木	④くきわかめの すのもの  ②むぎごはん ③つくねのもの	小 609 中 774 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とりにくだんご あげどうふ ④くきわかめ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう ごま ④ごまあぶら	③にんじん たけのこ ほしだいこん しいたけ こんにやく きぬさや ④きゅうり もやし コーン	
28 ／ 金	④ツナの マヨいため  ②むぎごはん ③あおさじる	小 628 中 844 kcal	①ぎゅうにゅう ③あおさのり かまぼこ とうふ ④ちくわ ツナ ガルバンゾー レンズまめ	①こめ むぎ ④ノンエッグマヨネーズ あぶら	③たまねぎ にんじん たけのこ えのき ④れんこん えだまめ	
		小 22.0 中 30.1 g	青さは取った後、水洗いし、風で乾かします。今日のよう汁に入れたり、天ぷらなどにして食べます。最近では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのことを「アーサー」といい「アーサー汁」になるそうです。青さ汁は磯の風味がたっぷりでおいしいですよ。			

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 献立の番号名について・・・使用食品項目に献立名に同じ番号の次を書いてある食品を使っています。

※ 下線はアレルギー食品が含まれています。