



こんだてひょう

NO. 1

さつま町立学校給食センター

令和6年度

日 曜	献立名	エネルギー kcal/g	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	
			たんぱく質 もとなる食品	もとなる食品	整える食品	
1 月	④いわしのトマトに ②ごはん ③つくねのスープに	小 612 中 773 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とり) ④いわし	②こめ ③じゃがいも	③たまねぎ にんじん キャベツ ④トマト	
2 火	④ナムル ②こくとうパン ③タンタンめん	小 621 中 799 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あかみそ	②こくとうパン ③ちゅうかめん さとう ③ねりごま ③④ごま ④ごまあぶら	③たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ きくらげ ④ほうれんそう もやし コーン	
3 水	④ごはんのぐ ②とりそぼろごはん ③こまつなのみそしる	小 645 中 863 kcal	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ むぎみそ ④とりにく ス克蘭ブルエッグ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③たまねぎ かぼちゃ えのき こまつな ③④にんじん ④えだまめ しょうが	
4 木	④ごまずあえ ②ごはん ③ぶたじゃが	小 592 中 774 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ	②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま	③たまねぎ しいたけ いとこんにやく インゲン ③④にんじん ④キャベツ きゅうり もやし	
5 金	⑤たねぼたゼリー ④おほしさまハンバーグ ②むぎごはん ③ながればしじる	小 639 中 805 kcal	①ぎゅうにゅう ③うおそうめん(いとより) あぶらあげ ④ハンバーグ(とり・ぶた)	②こめ むぎ ④さとう ⑤たねぼたゼリー(レモンじゅう)	③たまねぎ にんじん なす しいたけ おくら ④だいこん こねぎ	七夕献立
8 月	④すのもの ②わかめごはん ③うまに	小 604 中 728 kcal	①ぎゅうにゅう ②④わかめ ③とりにく あげどうふ こんぶ	③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ごま	③かぼちゃ こんにやく しいたけ ④きゅうり もやし	
9 火	④とりにくのレシほうみあげ ②ねりこみチーズパン ③たまごスープ	小 590 中 796 kcal	①ぎゅうにゅう ③たまご ウィンナー ④とりにく	②ねりこみチーズパン ③あぶら でんぷん ④こむぎこ さとう あぶら	③かぼちゃ ブッキーニ なす ピーマン しめじ トマト ④えだまめ レモンじゅう	
10 水	④かいそうサラダ ②きびごはん ③チリコンカーン	小 609 中 815 kcal	①ぎゅうにゅう③ぶたにく だいず ガルバンゾー レッドキドニー マローファット④わかめ つのまた	②こめ きび ③じゃがいも さとう あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン	
11 木	④ターサイパオズ(2こ) ②ちゅうかふうごはん③わかめスープ	小 618 中 740 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とりにく とうふ わかめ ④ぶたにく とりにく	②こめ むぎ ②③ごまあぶら ③ごま ④こむぎこ	②しいたけ たけのこ コーン えだまめ ②③たまねぎ にんじん ③チンゲンサイ ねぎ	
12 金	④なすのみそいため ②むぎごはん ③よしのじる	小 595 中 731 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく ちくわ むぎみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ④さとう あぶら	③ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにやく こねぎ ④なす にがうり インゲン	

※ 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。

※ 赤文字・下線はアレルギー食品が含まれています。 ※米はさつま町産です。

※ 今月の地場産品は深ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・にがうりが納入予定です。





日 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
16 火	⑤ヨーグルト ④やきそば 	小 601 中 799 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりこく ④ぶたにく さつまあげ ⑤ヨーグルト	②パン ③④あぶら ④やきそばめん	③とうがん ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④きくらげ キャベツ もやし	
		小 25.7 中 34.7 g	冬瓜は7月から8月にとれる夏の野菜で、実を食べます。なぜ冬瓜と言うのかは、果実を丸のまま暗くして涼しい所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるからと言われていいます。今日はスープに入れてあります。透き通った冬瓜は味がしみてとてもおいしいですよ。			
17 水	④シャインマスカット ゼリーポンチ 	小 661 中 881 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ	②こめ むぎ ③ルウ あぶら ④シャインマスカットゼリー	③たまねぎ にんじん にんにく なす かぼちゃ トマト ピーマン おろしりんご ④みかん パイン もも	
		小 21.0 中 27.5 g	今日の夏野菜カレーはピーマン、かぼちゃ、トマト、なすなどの夏野菜がたっぷり入っていて、すりおろしたリンゴがかくし味です。ルーが少しスパイシーな感じがするかもしれませんが、おいしいですよ。フルーツポンチと共に食べて下さいね。			
18 木	④チンジャオ ロースー 	小 590 中 765 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりこく ④ぎゅうにく	②こめ むぎ ③はるさめ あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう ④たけのこにんにく しいたけ ピーマン にんにくのめ	
		小 22.7 中 28.0 g	青椒 肉絲はピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。中国では豚肉を使います。チンジャオとはピーマンや、ししとうがらしなどの緑色の野菜でスーとは細切りの事を示します。赤や黄色のピーマンと炒めたものはツァイジャオロースーです。			

- ※ 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。
- ※ 赤字・下線はアレルギー食品が含まれています。 ※米はさつま町産です。
- ※ 今月の地場産品は深ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・にがうりが納入予定です。



食べる内容を
かんがえよう

食べる量を
かんがえよう

時間を決めて
食べよう

おやつ
かんがえよう

七夕

七夕は五節句の1つです。星まつりともよばれます。現在の8月にあたることが多い旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦に移ってからは、日付をそのままにした7月7日か、1ヶ月遅れの8月7日に行われます。宮城県仙台市の七夕祭りは8月に行われます。笹竹に五色の短冊を結び、織り姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえばそうめん。天の川に見立てきれいに盛り付けますが、暑くてついこのどごしのよいそうめんだけになってしまわないよう、たんぱく質や野菜も一緒にしっかりととりましょう。

