

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 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	
2月	④からあげ 2コ 	小 899 中 36.4 g	①ぎゅうにゅう ②しらすぼし ③ごぼうだんご(タラ・とうふ) あぶらあげ むぎみそ④とりにく	②こめ むぎ ④でんぷん こむぎこ あぶら	②だいこんぼ ③たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	小学校 給食なし
	②あおなしらすごはん ③ごぼうだんごじる		鶏のから揚げは鶏肉を使ったから揚げで、鶏の唐揚げや空揚げなども表記されます。地域によってはザンギと呼ばれます。弁当のおかずや、おつまみ、定食屋のメニューなど様々な場で食べられる人気料理となっています。今日は2個づつです。			
3月	⑤ヨーグルト ④さつまいも サラが 	小 599 中 797 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ⑤ヨーグルト	②しよくパン ③あぶら ④さつまいも ⑤エッグマヨネーズ	③たまねぎ セロリ とうがん キャベツ ④にんじん ④きゅうり	
	②しよくパン ③とうがんのカレースープ	小 23.2 中 30.9 g	ヨーグルトは乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品です。使われる乳には牛乳のほか、水牛、羊や山羊の乳などがあります。世界初のヨーグルトは7000年前に乳の容器に偶然、乳酸菌が入ってできたのが始まりと言われています。			
4月	④チャプチェ 	小 567 中 758 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうにく	②こめ むぎ ②じゃがいも ③④ごま ごまあぶら ④はるさめ さとう	③たけのこ チンゲンサイ しいたけ ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ	
	②むぎごはん ③ちゅうかスープ	小 20.5 中 28.0 g	チャプチェとは柔らかく戻した春雨と、細切りにした肉とたけのこ、人参、玉ねぎなどの野菜としいたけなどのキノコをごま油で炒めてしょうゆ、砂糖で甘辛く味をつけたものです。隠し味としてコチュジャンという甘辛いみそが入っています。韓国料理になります。			
5月	④さんま おかかに 	小 582 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④さんま かつおぶし	②こめ むぎ ②じゃがいも ③じゃがいも ③④さとう ④でんぷん	③にんじん ごぼう こんにやく しいたけ れんこん たけのこ	
	②むぎごはん ③ちくぜんに	小 24.2 中 31.0 g	サンマは秋の味覚を代表する食材のひとつとして食べられる他、缶詰などの具材としても利用されます。サンマの寿命は1~2年ほどで、通常2年で35cm程度まで大きくなります。秋のサンマは脂肪分が多く、特に塩焼きは代表的なものです。今日は醤油で煮てあります。			
6月	④どんぶりの ぐ 	小 565 中 760 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく もずく	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぷん あぶら	③キャベツ ほうれんそう えのき しめじ エリンギ ③④にんじん ④たまねぎ コーン ピーマン	
	②もずくどん ③きのこのみそしる	小 21.0 中 28.7 g	もずくの産地では古くから、採取したものを生のままや、塩蔵して利用していました。もずく酢や吸い物、みそ汁、天ぷらなどにも用いられます。日本では沖縄が生産量の9割を占めます。鹿児島では奄美大島などの離島でよくとれます。今日は丼の具です。			
9月	④とりにくと ゴーヤのあげに 	小 610 中 なし kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ むぎみそ ④とりにく	④でんぷん あぶら さとう ごま	③たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ ④にがうり	中学校 給食なし
	②むぎごはん③こまつなのみそしる	小 21.1 中 なし g	今日は鶏肉とにがうりにでんぷんを付けて油で揚げたものに、甘辛いしょうゆダレをからめた鶏肉とゴーヤの揚げ煮です。甘辛いので、にがうりも食べやすくなっています。さつま町産のにがうりなので、残さず食べてくださいね。			
10月	⑤キャベツ ④てりやき チキン 	小 555 中 733 kcal	①ぎゅうにゅう ③たまご とりにく ウィナー ④とりにく	②バーガーパン ③じゃがいも でんぷん ④たまご	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ⑤キャベツ	
	②バーガーパン ③たまごスープ	小 27.7 中 35.6 g	てりやきとは醤油を基本にした甘みのあるタレを食材に塗りながら焼く調理法です。今日は鶏肉にタレをつけて焼いてあります。鶏の照り焼きと刻んだキャベツをパンにはさんで、バーガーで食べてください。とても人気の献立になります。			
11月	④もやしの すのもの 	小 591 中 797 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ ④わかめ	②こめ ③じゃがいも ごまあぶら ③④さとう ④ごま	③たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ ④もやし きゅうり コーン	
	②ごはん ③とうふのちゅうかに	小 23.5 中 32.0 g	もやしの原料の豆はブラックマツペ、緑豆、大豆の3種類があります。豆を流水で10分ほど洗い、豆の3倍の水に一晩漬けておき、湯に15分ほどひたして、通気性のよい薄い部屋に置くと7~10日で芽がでます。いろいろな料理に使われよく食べられています。			
12月	④かぼちゃ フライ 	小 744 中 938 kcal	①ぎゅうにゅう ③ミートボール (牛・鶏) レンズまめ ひよこまめ ④ぶたにく	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④こむぎこ ぼんこ	③にんじん えだまめ ③④たまねぎ ④かぼちゃ	
	②むぎごはん③ミートボールのトマトに	小 24.6 中 32.2 g	かぼちゃは「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オレンジ色のかぼちゃが「ペポかぼちゃ」です。とても大きいので中をくりぬいて、顔を作ったりします。			
13月	④どんぶりの ぐ 	小 561 中 50 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ ④ぶたにく あかみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま あぶら	③だいこん しいたけ ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ もやし ピーマン	
	②やきにくどん ③すましじる	小 22.6 中 30.8 g	今日は豚肉を焼肉風に炒めた焼肉丼の具を、ごはんの上のせて「焼肉丼」にして食べて下さいね。ご飯にのせて食べるので少し濃い味になっています。別々に食べると少し辛いかもしれません。すまし汁も飲んで下さいね。			

※ 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。  
 ※ 赤字・下線はアレルギー食品が含まれています。  
 ※ 今月の地場産品は米・深ねぎ・なす・ピーマン・にがうり・たけのこ・豆腐・さつまあげ・麦みそが納入予定です。



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 火	⑤マイイース ④おつきみ ハンバーグ ⑥だいふく ②こくとうパン ③きつねうどん	小 650 中 831 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ さつまあげ ④ハンバーグ(豚・鶏)	②こくとうパン ③ごま ④だいふく(さとう・ でんぷん・くり)	③たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	お月見 献立
18 水	④ごぼうと ナッツのサラダ ②チキンドリア ③ドリアのぐ	小 707 中 940 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム チーズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ルウ ④7-11 エッグマヨネーズ	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	
19 木	④たかな いため ②むぎごはん ③かみかみじる	小 605 中 807 kcal	①ぎゅうにゅう ③だいず こんぶ あげ豆腐 むぎみそ ④ぶたにく しらすほし はなかつお たまご	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ごぼう なす しいたけ かぼちゃ こんにやく ④たかな	
20 金	④なます ②ごはん ③みそにこみ	小 601 中 798 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげ豆腐 こんぶ ちくわ むぎみそ	②こめ ③さいも あぶら ③④さとう ④ねりごま	③にんじん とうがん こんにやく ④きゅうり キャベツ もやし	
24 火	④はるまき ②バターパン ③みそラーメン	小 671 中 885 kcal	①ぎゅうにゅう ③やきぶた あかみそ ④ぶたにく とりにく	②パン ③ラーメン ごま ごまあぶら ④でんぷん さとう こむぎこ はるさめ あぶら	③もやし ねぎ コーン ③④たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	
25 水	④トマトレタス サラダ ②むぎごはん ③さばカレー	小 662 中 887 kcal	①ぎゅうにゅう ③さば チーズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ルウ あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご ④キャベツ もやし きゅうり コーン	佐志6年 鶴田6年 給食なし
26 木	④ぶたにくの しぐれに ②しちふくごはん③かぼちゃのみそじる	小 574 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ③とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく	②しちふくまい ④さとう ごま ごまあぶら	③かぼちゃ にんじん だいこん はねぎ ④ごぼう こんにやく きぬさや	佐志6年なし 鶴田6年なし 宮中駅伝
27 金	④まーぼー なす ②ごはん ③サンラータン	小 555 中 734 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ もずく たまご ④ぶたにく あかみそ	②こめ ③④でんぷん ごまあぶら ④さとう ごま	③たけのこ しいたけ ねぎ ③④にんじん ④たまねぎ なす きくらげ いら えだまめ	佐志6年 鶴田1~4・6年 給食なし
30 月	④ごもくめ ②ごはん ③あきのみかくじる	小 564 中 754 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげ豆腐 むぎみそ ④とりにく だいず こんぶ さつまあげ	②こめ むぎ ③さいも ④さとう あぶら	③エリンギ えのき こまつな ③④にんじん ④しいたけ こんにやく	山崎小 給食なし

※ 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。  
 ※ 今月の地場産品は米・深ねぎ・なす・ピーマン・にがりり・たけのこ・豆腐・さつまあげ・麦みそが納入予定です。

