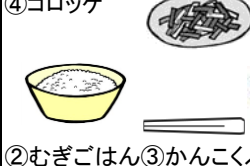
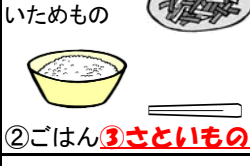
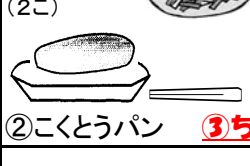
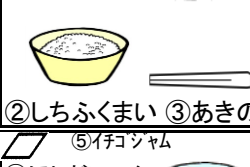
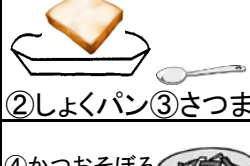
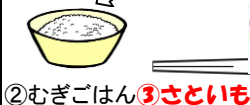




日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 火	⑤チョコレートネオソフト ① ④オムレツ  ②コッペパン ③デミグラスソースに	小 671 中 833 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とり・ぶた) なまクリーム ④たまご	②コッペパン ③じゃがいも あぶら ⑤チョコレートネオソフト	③たまねぎ にんじん マッシュルーム ④ほうれんそう	
	オムレツは、新鮮な卵を溶きほぐし、塩・こしょうなどで味付けをして、念入りに油でならしたフライパンで強火で手早く焼いたものです。プレーンオムレツが最も基本的なものです。今日はオムレツの中に鉄分がたくさん含まれるほうれん草が入っています。					
2 ／ 水	③ナムル  ②てんしんとん (むぎごはん)	小 564 中 725 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく かにかま たまご	②こめ むぎ さとう でんぶ ②ごまあぶら ③ごま	②たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ③ほうれんそう もやし コーン	
	天津丼はかに玉をごはんのせ、とろみのあるタレをかけた日本発祥の中華料理です。タレにしいたけ、たけのこなどの野菜を加えたり、彩りとしてグリーンピースが添えられることも多いです。今日はかにの代わりに、かに風味かまぼこが入っています。					
3 ／ 木	④コロッケ  ②むぎごはん③かんこくふうすきやき	小 649 中 814 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ぎゅうにく	②こめ むぎ ③ごま ごまあぶら ③④さとう あぶら ④じゃがいも こむぎこ パンこ	③にんじん しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう ③④たまねぎ	
	コロッケはフランス料理であるクリームコロッケのクロケットからきた言葉だと言われています。大正6年の洋食の値段はトンカツ13銭、ピフテキ15銭、コロッケ25銭と明治から大正にかけてはトンカツやピフテキよりも高い料理だったそうです。					
4 ／ 金	④ごまマヨ サラダ  ②ごはん ③ごもくいりに	小 650 中 840 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 さとう あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ ごぼう ④ほうれんそう コーン もやし	
	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月の収かく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。					
7 ／ 月	④しらすの いためもの  ②ごはん ③さといものごみそ に	小 600 中 774 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ちくわ あかみそ ④しらすぼし	②こめ ③さといも さとう ごま ④ごまあぶら	③だいこん にんじん こんにやく ④こまつな キャベツ もやし	薩摩小 なし
	しらすぼしはゆでたしらすを天日などで干した食品です。牛乳とともにカルシウムを多く含む食品です。主な加工地は静岡、愛知、大分などですが、鹿児島でも加工されます。今日は小松菜やキャベツ、もやしなどと一緒に炒めてあります。食べて下さいね。					
8 ／ 火	④しゅうまい (2こ)  ②こくとうパン ③ちゃんぽん	小 664 中 なし kcal	①ぎゅうにゅう ③いか えび さつまあげ ③④ぶたにく	②こくとうパン ③ちゃんぽん あぶら ④こむぎこ ごまあぶら	③にんじん きくらげ もやし キャベツ ③④たまねぎ	宮之城 中なし
	イカの大きさはまちまちで、小さいものは2cm、大きい物は20mくらいで種類によって差があります。日本は世界一、イカを食べる国で、その量は世界でとれる量の半分です。なかでもスルメイカを多く食べるそうです。今日のちゃんぽんのイカは紫イカになります。					
9 ／ 水	④キムチどん のぐ  ②むぎごはん ③はるさめスープ	小 575 中 なし kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく	②こめ ③はるさめ あぶら ④ごまあぶら	③たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう ③④にんじん ④キャベツ もやし キムチ	宮之城 なし
	もやしの原料の豆はブラックマッペ、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、通気性のよい薄暗い部屋に置くと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。					
10 ／ 木	④たまごとし  ②むぎごはん③まめのスープに	小 593 中 766 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく パーコン ガルバンゾー レッドキドニー マローファット ④たまご さつまあげ	②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ③④あぶら ④さとう	③たまねぎ にんじん えだまめ きぬさや ④しめじ キャベツ	小学校 陸上記録会
	ガルバンゾーとはひよこ豆の事です。ひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆と言われます。トルコで7500年ほど前に最初に作られ、今では中東、北アフリカ、インドで作られています。インドではチャナと呼ばれるそうです。今日はスープ煮に入っています。					
11 ／ 金	④きびなごの ごまダレかけ  ②しちふくまい ③あきのみりじる	小 597 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④きびなご	②こめ しちふくまい ③さつまいも ④でんぶ さとう ごま あぶら	③にんじん エリンギ えのき こまつな	
	今日はきびなごにでんぶを付け油であげて、しょうゆやごま、砂糖で作った甘辛いタレをからめた「きびなごのごまダレかけ」です。きびなごを揚げてあるので頭や骨ごと食べる事ができます。かき玉汁と一緒に食べて下さいね。今日のきびなごは甕島の辺りでとれたものです。					
15 ／ 火	⑤イチゴジャム ④ほしだいこん サラダ  ②しよくパン ③さつまいもシチュー	小 609 中 765 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく いんげんまめ なまクリーム	②しよくパン ③さつまいも こむぎこ あぶら ④さとう ごま ごまあぶら ⑤イチゴジャム	③たまねぎ にんじん しめじ パセリ ④ほしだいこん コーン ほうれんそう	
	切干大根は秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにします。寒さが厳しいほど良質な製品になります。乾物のなかでは戻す時間が短く、アクが少ないため扱いやすいです。戻すと重量は約4倍に増えます。今日はサラダに入っています。					
16 ／ 水	④かつおそぼろ どんのぐ  ②むぎごはん ③さといものみそ しる	小 613 中 787 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ むぎみそ ④かつお しらすぼし	②こめ むぎ ③さといも ④さとう あぶら	③にんじん こまつな もやし えのき ④たまねぎ えだまめ	山崎5・6年 柏原1～4・6年 なし
	そぼろは、ひき肉や、魚肉やえびを茹でてほぐしたのや、溶き卵などを、そのまま、または調味して、汁けがなくなりばらばらになるまで炒った食品です。そのままご飯にのせたり寿司や弁当の材料としても使われます。きょうはかつおで作ったかつおそぼろです。					

※ 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。

※ 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・豆腐・さつまあげ・麦みそ・じゃんぼインゲン・たけのこ・ホールトマトが納入予定です。



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 ／ 木	 ④てづくり ふりかけ ②ごはん ③ごもくうまに	小 605 中 776 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④たまご しらすぼし わかめ	②こめ ③じゃがいも さとう ④ごま あぶら	③だいこん かぼちゃ こんにやく れんこん ごぼう エリンギ インゲン ④ほうれんそう コーン たかな	山崎5・6年 柏原6年 なし
		小 21.0 中 27.3 g	今日は手作りふりかけです。しらす干し、高菜、わかめ、ほうれん草、コーン、卵など たくさんの具材で作りました。ごはんの上にかけて食べて下さいね。 五目うま煮も味がしみこんでおいしいですよ。			
18 ／ 金	 ④とうふの カレーいため ②むぎごはん ③よしのじり	小 554 中 706 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく とうふ	②こめ むぎ ③さといも でんぶん ④あぶら ④さとう	③だいこん ごぼう こんにやく しいたけ こねぎ ③④にんじん ④たまねぎ きくらげ ねぎ	山崎5・6年 柏原6年 なし
		小 24.5 中 31.3 g	吉野汁とは根菜を使ったすまし汁に「くず粉」を加えてとろみをつけた、口当たりのよい汁です。 奈良県の吉野地方が「くず」の名産地であることから、くず粉を用いた汁が吉野汁とよばれます。 今日はくずのかわりに、でんぶんでとろみをつけてあります。			
21 ／ 月	 ④カシューナッツ いため ②むぎごはん ③もずくスープ	小 553 中 712 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④とりにく あかみそ	②こめ むぎ ③④ごまあぶら ④カシューナッツ さとう でんぶん	③ほうれんそう こねぎ ③④にんじん ④たまねぎ しいたけ たけのこ にんにくのめ	
		小 22.9 中 29.5 g	カシューナッツは年間200万トン以上が生産され、ベトナム、インド、ブラジル、ナイジェリアなど が主な生産国です。塩で味付けされた製品がそのまま菓子やおつまみなどとしてよく食べられる 他、調理の具材としてシチューなどの煮物や今日の炒め物として食べられます。			
22 ／ 火	 ④フルーツ アセロラ ②バターパン ③コーンチャウダー	小 605 中 806 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく	②バターパン ③じゃがいも こむぎこ あぶら ④アセロラジュレ	③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④みかん もも パイン	
		小 21.2 中 28.2 g	チャウダーは魚介類、ベーコン、じゃが芋などを煮込んだ具だくさんのスープです。 白身魚を入れるとフィッシュチャウダー、豆を入れるとビーンズチャウダーになります。 今日はコーンがたっぷり入ったコーンチャウダーです。食べてください。			
23 ／ 水	 ④さんま うめ ②あきのかおりごはん ③みそしる	小 588 中 727 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ あぶらあげ ③わかめ むぎみそ ④さんま	②こめ むぎ くり あぶら ③さつまいも ④さとう	②ごぼう ししいたけ しめじ えだまめ ②③にんじん ③たまねぎ ほうれんそう	
		小 23.7 中 28.8 g	今日は代表的な秋の食材の栗やしめじなどが入った、秋の香りごはんです。 栗は甘く煮てありますので、食べやすく、とてもおいしいですよ。みそ汁やさんま梅煮とともに 秋の香りを残さず食べて下さい。			
24 ／ 木	 ④ごぼう サラダ ②むぎごはん ③ラビオリのトマトソースに	小 624 中 806 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぶたにく だいず	②こめ むぎ ③こむぎこ パンこ さとう ④ごま ドレッシング	③たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト えだまめ ブロッコリー ③④にんじん ④ごぼう もやし きゅうり コーン	
		小 20.1 中 25.6 g	ラビオリはパスタに肉や野菜などを詰めてゆでたイタリア料理です。トマトソースや クリームソースをかけて食べます。ほうれん草、じゃが芋もラビオリの具によく使われる そうです。今日は鶏肉、豚肉、大豆などが入ったラビオリのトマトソース煮です。			
25 ／ 金	 ④もやしの ごまあえ ②むぎごはん ③さつまいものそばろに	小 624 中 804 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐	②こめ むぎ ③さつまいも あぶら ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ ししいたけ いとこんにやく ジャンボインゲン ③④にんじん ④ほうれんそう もやし キャベツ	鶴田小 なし
		小 23.1 中 29.9 g	さつまいもはヒルガオ科の植物です。春に苗を植え付けて晩夏から秋にかけて収穫します。 世界で一番作られるのは中国で日本は第8位です。日本における産地は鹿児島、茨城、 千葉、宮崎、徳島で全国の8割を占めるそうです。			
28 ／ 月	 ④ちゅうか あえ ②むぎごはん ③はっぽうさい	小 593 中 723 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②こめ むぎ ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③たまねぎ にんじん ししいたけ きくらげ たけのこ はくさい キヌサヤ ④もやし ほうれんそう コーン	盤進小 佐志小 なし
		小 21.2 中 27.1 g	八宝菜の八とは8種類ということではなく「たくさんの」という意味だそうです。肉類や 魚介類、きのこ、野菜、うずら卵などを鍋で炒めて味をつけ、でんぶんでトロミをつけたもの です。この八宝菜をごはんの上にかけて食べると中華丼になります。			
29 ／ 火	 ④キャベツと コーンのサラダ ②チーズパン ③ミートスパゲティー	小 636 中 846 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ	②チーズパン ③オリーブオイル ④あぶら	③たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース トマト ④キャベツ コーン もやし	
		小 27.5 中 36.1 g	スパゲティーはイタリア料理で使われる麺であるパスタのひとつで、ひものように細長い物を いいます。断面は円形で太さは2ミリくらいです。少し太い物はスパゲッティーニ、少し細い物は スパゲッティーニといわれるそうです。今日はミートスパゲティーです。			
30 ／ 水	 ④さばの こうみやき ②むぎごはん ③みそけんちんじり	小 611 中 779 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐 むぎみそ ④さば	②こめ むぎ ③さといも ④さとう ごま ごまあぶら	③にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	
		小 27.9 中 35.3 g	日本の太平洋で水揚げされるサバは秋が旬で秋サバと呼ばれます。九州で水揚げされる サバは冬が旬で寒サバと呼ばれます。焼き魚、煮魚などにして食べますが、新鮮なサバは 刺身にします。大分の関サバや屋久島の首折れサバが有名です。			
31 ／ 木	 ④ハロウィンデザート ③かいそう サラダ ②ビーフカレー(むぎごはん)	小 714 中 902 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう チーズ ③わかめ くきわかめ つのまた キリンサイ	②こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ③ごま ドレッシング ④さとう	③たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご ③キャベツ きゅうり コーン ④かぼちゃ	
		小 21.8 中 27.7 g	茎わかめにはヨウ素、カルシウム、カリウム、マグネシウムなど、いろいろな栄養素が 入っています。高血圧を予防したり、血液をさらさらにしたりします。栄養をたくさん含んで いますが、カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。			

※ 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。

※ 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・豆腐・さつまあげ・麦みそ・じゃんぼインゲン・たけのこ・ホールトマトが納入予定です。