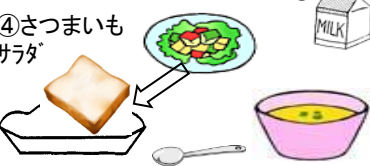
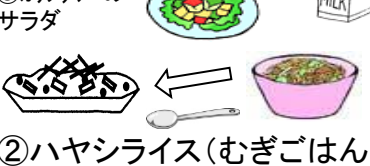


日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 金	④ 477112  ② むぎごはん ③ ウィンナーのスープ	小 596 中 741 kcal	①ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④ぎゅうにく ぶたにく ③ぶチーズ	②こめ むぎ ④あぶら	③キャベツ コーン ③④たまねぎ にんじん	相原5年 休養措置
5 ／ 火	④さつまいも サラダ  ②しよくパン ③ミネストローネ	小 556 中 708 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン	②しよくパン ③じゃがいも マカロニ あぶら ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ セロリ キャベツ ③④にんじん ④きゅうり	
6 ／ 水	④さばホイル やき  ②ごはん ③ちゃんこなべ	小 692 中 813 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ④さば あかみそ	②こめ ③マロニー	③にんじん だいこん はくさい えのき なら	
7 ／ 木	④やきぐり コロッケ  ②むぎごはん ③いりとり	小 687 中 824 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ	②こめ むぎ ③さといも さとう ③④あぶら ④くり じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ	③にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん こんにやく	
8 ／ 金	④くわわかめ すのもの  ②むぎごはん ③やせうまのこみめん	小 585 中 720 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④くわわかめ	②こめ むぎ ③ひらめん ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ ④キャベツ もやし コーン	盈進小 1～4年 遠足
11 ／ 月	デザート(卵)アレルギーあり 日特スパークテックWKS 特別メニュー ⑤  ④  ①  ②  ③  (こんだてはおたのしみに！)	小 652 中 804 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうにく ⑤デザート(たまご)	②⑤こむぎこ ③じゃがいも ③④あぶら ④マーガリン パンこ	③キャベツ エリンギ ③④たまねぎ にんじん ④ピーマン	特別メニュー 盈進6年 修学旅行
12 ／ 火	⑤ヨーグルト ④ごま ドレッシングサラダ  ②こくとうパン ③スープパグチー	小 652 中 804 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく ベーコン	②こくとうパン ③スパゲティー あぶら ⑤ヨーグルト ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ④キャベツ もやし きゅうり コーン	盈進6年 修学旅行
13 ／ 水	③カリフラワーの サラダ  ②ハヤシライス(むぎごはん)	小 663 中 826 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 こむぎこ あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ④カリフラワー キャベツ コーン	盈進6年 休養措置
14 ／ 木	④だいこん サラダ  ②むぎごはん ③さつまいものにも	小 645 中 798 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ やきどうふ	②こめ むぎ ③さつまいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③しいたけ こんにやく インゲン ③④にんじん ④だいこん キャベツ コーン	盈進6年 11日のデザート 提供
15 ／ 金	④ちくわ てんぷら  ②ごはん ③こんさいのごまじる	小 639 中 753 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ちくわ あおりの	②こめ ③さといも ごま ④こむぎこ あぶら	③にんじん だいこん ごぼう	

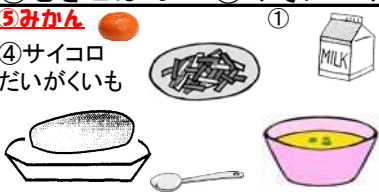
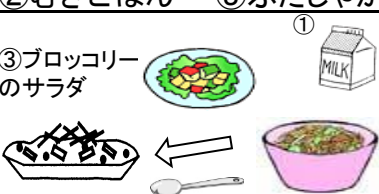
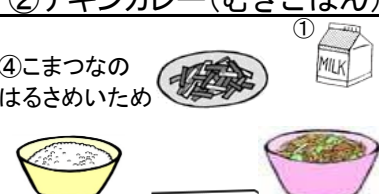
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 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・里芋・大根・深ねぎ・白菜・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	
18 ／ 月		小 547 中 672 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ きわかめ つのまた キリンサイ ④ぶたにく	②こめ むぎ ③はるさめ ③④ごまあぶら	③チンゲンサイ こねぎ ③④たまねぎ ④にんじん もやし キャベツ ピーマン	薩摩5・6年 修学旅行
		小 24.9 中 30.2 g	回鍋肉とは四川料理のひとつです。回鍋とは鍋を回すことではなく、一度調理した食材を鍋に戻して調理するを言います。本場の回鍋肉は葉にんにくを使いますが、日本ではキャベツやピーマンを使います。肉は豚肉を使う事が多いです。			
19 ／ 火		小 617 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン いんげんまめ スキムミルク なまクリーム ④ぶたにく こなチーズ	②バターパン ③じゃがいも こむぎこ パター ④ペンネ あぶら	③コーン ④たまねぎ にんじん ④セロリ マッシュルーム グリーンピース パセリ	薩摩5・6年 修学旅行
		小 23.9 中 30.0 g	ペンネは筒状になったペン先の形の pasta です。イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられます。中でもペンネリガーテは表面に細かい溝があり、ソースが絡みやすくなっています。今日はミートソースとあわせてあります。			
20 ／ 水		小 600 中 738 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく たまご あぶらあげ	②こめ むぎ ②でんぷん ③④さとう ③ごま ごまあぶら	②たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ②③にんじん ③キャベツ きゅうり コーン	薩摩5・6年 休養措置 盈進5年宿泊学習
		小 26.1 中 32.1 g	今日は親である鶏の肉と、子である卵が入っている親子丼です。 温食、副食ともに野菜がたくさん入っています。好き嫌いをせずに、しっかりと食べて、元気な体を作って下さいね。			
21 ／ 木		小 561 中 686 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく いか ④ぶたにく	②こめ むぎ ③ビーフ ごまあぶら ④さとう ごま あぶら	③たまねぎ はくさい きくらげ しめじ ③④にんじん しいたけ たけのこ もやし にら	盈進5年 宿泊学習
		小 22.5 中 27.1 g	ビーフはうるち米の米粉を原料とするライスヌードルです。中国の福建省、台湾、ベトナム、東南アジア、日本でよく食べられます。調理する時は、ぬるま湯に浸けたり、熱湯で軽く茹で柔らかくします。炒めたり、スープに入れることが多いです。			
22 ／ 金		小 539 中 659 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ あかみそ	②こめ むぎ ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③だいこん はくさい こんにやく もやし しめじ ③④にんじん④コーン ほしだいこん キャベツ きゅうり	盈進5年 休養措置
		小 21.4 中 25.4 g	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。			
25 ／ 月		小 572 中 703 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ むぎみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④アーモンド	③だいこん こんにやく ④こまつな もやし はくさい	佐志小 振替休日
		小 23.6 中 28.7 g	だいこんは品種、調理法とも豊富で、世界一大きくて重い「桜島だいこん」。世界一長い「守口だいこん」などがあり、日本の食卓には欠かすことのできない野菜です。 葉はビタミンAを多く含み、青汁の原料としても使われます。			
26 ／ 火		小 660 中 831 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③とりにく ベーコン マローファット ガルパンゾー レッドキドニー	②チーズパン ③じゃがいも ③あぶら ④さつまいも ごま さとう でんぷん みずあめ	③たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ⑤みかん	
		小 24.7 中 30.5 g	大学芋という名前は、大正から昭和にかけて東京の学生街である神田周辺で大学生が好んで食べたので大学芋になったといわれています。さつま芋を一口大に切り低温の油で揚げ、砂糖を水で煮詰めて作った蜜を芋にかけます。甘くてとてもおいしいですよ。			
27 ／ 水		小 618 中 763 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ④スケウダラ こめみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ごま	③たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく インゲン	
		小 29.2 中 35.5 g	スケウダラは体長、約70cm、最大で1m程度。マダラよりは小さいです。 傷みが早いので鮮魚として流通することは少なく、かまぼこをはじめとする魚肉練り製品の主原料としての需要が多いです。今日はごまみそで焼きました。食べて下さいね。			
28 ／ 木		小 667 中 828 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく	②こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ③ドレッシング	②たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご ③キャベツ ブロッコリー コーン	
		小 26.8 中 32.7 g	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜です。ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの変種で初期の見分けは難しく、単位は「株」です。日本へは明治初期に観賞用として入りましたが、昭和50年代から栄養価が高いブロッコリーが注目され、食用として広がりました。			
29 ／ 金		小 626 中 777 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぶたにく やきどうふ ④かまぼこ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④はるさめ ごま あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ねぎ ④こまつな もやし コーン きくらげ	
		小 23.8 中 28.9 g	日本の昔の主食は麦ごはんや、アワ、ヒエなど米以外の穀物のみを炊飯したものが普通でした。白米だけのご飯はお祝いの時に食べていたそうです。大正時代には米2麦8の割合から戦後には米7麦3になったそうです。今日は米9麦1の割合になっています。			

※ 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。

※ 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。

※ 今月の地場産品は米・里芋・大根・深ねぎ・白菜・さつまあげ・麦みそが納入予定です。

