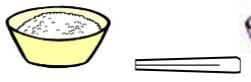
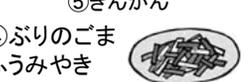
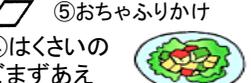
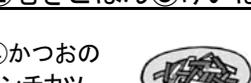
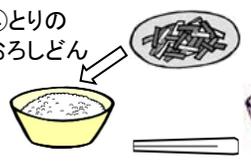
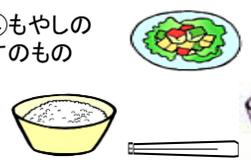
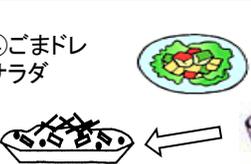


日 / 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
8 / 水	④とりにくの トマトソースかけ  ②ごはん③ベーコンとキャベツのスープ 	小 844 中 844 kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	②こめ ④でんぷん ごま さとう あぶら	③たまねぎ にんじん キャベツ ④トマト	小学校 給食なし
		小 30.2 中 30.2 g	ベーコンは豚肉を塩漬けした加工食品です。日本のベーコンは燻製して加熱されているのでそのままでも食べられます。バーベキューに使われることが多いので、夏の消費量が多いそうです。今日はスープの中に入っていますよ。食べて下さいね			
9 / 木	④にびたし  ②むぎごはん③じゃがいものカレーに 	小 583 中 717 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく やきどらふ ④あぶらあげ	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん あぶら ④さとう ④ごまあぶら	③たまねぎ にんじん たけのこ いとこんにやく しいたけ ④キャベツ ほうれんそう	
		小 21.9 中 26.3 g	じゃが芋はナス科の植物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。ほっかいどう、さいだい、さんち、なつ、あき、しゅうかく、ながさき、ふゆ、北海道が最大の産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。長崎では冬に植えて春にとるそうです。鹿児島では長島や徳之島が産地です。			
10 / 金	④ぶたにくの しょうがやき  ②むぎごはん ③ななくさじる 	小 596 中 670 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ ④ぶたにく	②こめ むぎ ④さとう ごま サラダ油	③だいこん はくさい しゅんぎく かぶ みつば しいたけ ④にんじん ④たまねぎ キャベツ	
		小 26.3 中 32.1 g	一般的な春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。この野菜を刻んで入れたかゆを七草がゆといい、おせち料理で疲れた胃を休め、栄養素も補えます。今日はおかゆではないですが、汁にしています。食べて下さいね。			
14 / 火	④ツナマヨ オムレツ  ②バターパン ③シチュー 	小 584 中 729 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム ④たまご まぐろ	②バターパン ③じゃがいも ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん マッシュルーム	
		小 25.7 中 31.1 g	オムレツは代表的な卵料理で鶏卵を塩・こしょうで味付けをし、フライパンにバターを入れ、焼いたものです。多くは木の葉型で丸く盛り上がった形をしていて、食材も作り方も簡単なので世界中で作られています。きょうは中にツナが入っています。			
15 / 水	④ぶりのごま ふうみやき  ②さつますもじ ③すましじる 	小 653 中 799 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ あぶらあげ ④ぶり	②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも ④ごま ドレッシング	②ごぼう たけのこ しいたけ ③にんじん ③だいこん たまねぎ えのき ねぎ ほうれんそう ⑤きんかん	かごしまを まるごと味わう 学校給食
		小 27.8 中 33.3 g	ブリは大きさによって名前が変わる出世魚です。小さいときはハマチ、80cm以上になったらブリと呼ばれます。長島町はブリの養殖が盛んで、特に正月の時などは多く食べられます。新鮮なブリは脂ののってとてもおいしいですよ。			
16 / 木	④きびなごの なんばんづけ  ②しちふくまい ③さつまじる 	小 606 中 766 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④きびなご	②こめ しちふくまい ③じゃがいも ③④あぶら ④でんぷん さとう	③ごぼう だいこん しいたけ こねぎ こんにやく ③④にんじん ④たまねぎ きゅうり ピーマン ⑤さいごうめ	かごしまを まるごと味わう 学校給食
		小 25.8 中 31.5 g	さつま汁は鹿児島県の地鶏である薩摩鶏を使った具だくさんのみそ汁です。薩摩鶏はもともと鬮鶏や鑑賞用でしたが、改良され「さつま若しゃも」という鶏ができました。肉の弾力、甘み、色合いが非常に良く、ブランド鶏として人気があります。			
17 / 金	⑤おちゃふりかけ ④はくさいの ごますあえ  ②ごはん ③とんこつに 	小 611 中 754 kcal	①ぎゅうにゅう ③とんこつ あげどうふ あかみそ	②こめ ③くろさとう あぶら ④さとう ごま	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく ④こまつな もやし はくさい ⑤おちゃふりかけ	かごしまを まるごと味わう 学校給食
		小 24.2 中 29.3 g	豚骨煮は鹿児島の郷土料理のひとつです。薩摩藩の武士たちが戦場や狩場で作ったのが始まりとされています。西郷隆盛の好物でもあったそうです。鹿児島中央駅では豚骨弁当が名物の駅弁として売られています。			
20 / 月	⑥がね ⑦かるかん ④けいはんの く  ②むぎごはん③けいはんのしる 	小 571 中 671 kcal	①ぎゅうにゅう ④とりにく きんしたまご ⑤のり	②こめ むぎ ④さとう ⑥さつまいも こむぎこ あぶら ⑦かるかん(やまいも)	③こねぎ ④しいたけ パパイアづけ きぬさや ④⑥にんじん ⑥ごぼう かぼちゃ	かごしまを まるごと味わう 学校給食
		小 20.4 中 24.2 g	鶏飯は奄美群島で作られる郷土料理でお茶漬けに近い食べ物です。ごはんには鶏肉、錦糸卵、しいたけ、パパイア漬けなどの具と、きざみのり、ごま、紅しょうがなどの薬味をのせスープをかけて食べます。アンケートでも好きなメニューの上位のひとつです。			
21 / 火	④かつおの メンチカツ  ②むらさきいもパン③さつまどうに 	小 617 中 749 kcal	①ぎゅうにゅう ③こえび とりにく かまぼこ ④かつお	②むらさきいもパン ③さといももち ④こむぎこ パンこ あぶら	③にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう こだいずもやし	かごしまを まるごと味わう 学校給食
		小 24.4 中 28.7 g	雑煮は正月によく食べられる、餅が入った汁料理です。汁もしょうゆ味、みそ味などがありますが、鹿児島では昆布と干しえびでだしをとり、しょうゆで味をつけるのが一般的です。長崎県島原では具雑煮として一年中、食べられるそうです。			

※ 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・ごぼう・卵・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	
22 / 水	④とりの おろしどん 	小 568 中 699 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③はくさい もやし ③④にんじん	
			③とうふ ④とりにく むぎみそ とうにゅう あぶらあげ	④さとう ごま あぶら	④たまねぎ ねぎ だいこん	
	②むぎごはん③とうにゅうのみそしる	小 26.7 中 32.6 g	井はごはんとおかずを一つの丼に盛った日本の料理形式です。今日は鶏肉と玉ねぎ、人参を炒めて甘辛く味をつけて、小ねぎと大根おろしを加えた鶏のおろし丼です。ご飯の上にかけて食べて下さいね。			
23 / 木	④もやしの すのもの 	小 595 中 735 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ	③たまねぎ にんじん しいたけ	
			③ぶたにく とうふ ④わかめ	③じゃがいも でんぷん ごまあぶら ④さとう ごま	チンゲンサイ ④もやし キャベツ コーン	
	②ごはん③オイスターソースに	小 24.7 中 30.2 g	オイスターソースは中国の広東料理でよく使われる調味料で牡蠣を原料としています。日本ではカキ油とも言います。独特の風味やうまみ・コクを持ち、炒め物や煮込み料理に使われます。今日は豆腐をオイスターソースで煮てありますよ。			
24 / 金	④ごもく きんぴら 	小 594 中 720 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ	③たまねぎ えのき なら	
			③たまご とうふ ④とりにく ちくわ	③でんぷん ④さとう ごま あぶら	③④にんじん ④ごぼう こんにやく ⑤みかん	
	②ごはん ③かきたまじる	小 25.1 中 30.4 g	ヨーロッパではごぼうは漢方薬によく使われ、血液をきれいにしたり、ニキビの治療薬としても使われます。日本では根を食用として、きんぴらや天ぷらのかきあげにしたりします。新鮮なごぼうはとてもおいしいですよ。さつま町でとれたごぼうです。			
27 / 月	⑤めんたいのり ④いわしフライ 	小 617 中 716 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③ごぼう だいこん にんじん	
			③とりにく とうふ ④いわし ⑤めんたいのり	③じゃがいも でんぷん ④こむぎこ パンこ あぶら	しいたけ こんにやく こねぎ	
	②むぎごはん ③よしのじる	小 25.0 中 28.2 g	吉野汁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汁です。奈良の吉野地方がくずの産地であるため、吉野汁と名前がつけました。寒い冬にたべると、とろみがついているので、汁が冷めにくく、熱い状態で食べられるので、体が温まりますよ。			
28 / 火	④ブロッコリーの ごまいため 	小 658 中 839 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②ことうパン ③じゃがいも	③セロリ マッシュルーム トマト	
			ぎゅうにく チーズ ひよこまめ レッドキドニー ③④とりにく	オリーブオイル ④さとう ねりごま ごまあぶら	グリーンピース ③④たまねぎ にんじん ④ブロッコリー	
	②ことうパン ③ケチャップに	小 34.4 中 43.0 g	ケチャップ煮に入っているひよこ豆は、形がひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆といわれます。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。			
29 / 水	④ごまドレ サラダ 	小 683 中 847 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん えだまめ	
			③ぶたにく チーズ	③じゃがいも こむぎこ あぶら ④ドレッシング	おろしりんご ④キャベツ もやし きゅうり コーン	
	②むぎごはん ③ポークカレー	小 22.0 中 26.4 g	カレーはたくさんの香辛料を使って野菜や肉など様々な食材を味付けする料理です。日本では明治時代にイギリスから伝わったと言われています。カレーはインド料理のようですが、インドにはカレーという名前の料理はないそうです。			
30 / 木	④さんま しょうがに 	小 622 中 737 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん ほうれんそう	
			③だいず とうふ むぎみそ ④さんま	③さつまいも ④さとう		
	②むぎごはん③さつまいものごじる	小 22.1 中 25.4 g	さんまは脂肪分が多くおいしくて、特に塩焼きは秋の味覚の代表といわれています。さんまの寿命は1~2年で40cm程の長さになります。ドコサヘキサエン酸が多く含まれていて脳の働きをよくするそうです。しっかり食べて下さいね。			
31 / 金	④ビビンバ 	小 573 中 724 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ チンゲンサイ こねぎ	
			③とりにく	③タンメン ④さとう ごま ごまあぶら	③④にんじん ④こだいずもやし ほうれんそう ねぎ	
	②むぎごはん③ワンタンかわスープ	小 23.1 中 28.2 g	ビビンバは韓国の混ぜごはんでビビムは混ぜる。パブはごはんという意味だそうです。丼にごはんナムルや肉・卵などの具を入れよく混ぜて食べます。コチュジャンという甘辛いみそやごま油をいれて食べたりもします。よく混ぜて食べて下さいね。			

- ※ 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・里芋・大根・深ねぎ・白菜・ごぼう・卵・さつまあげ・麦みそが納入予定です。

