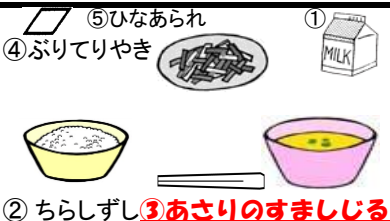
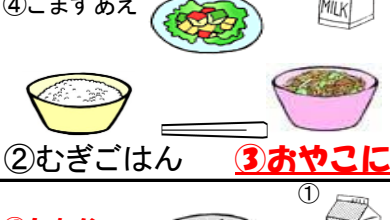
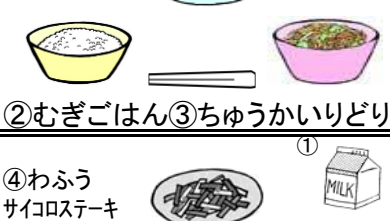
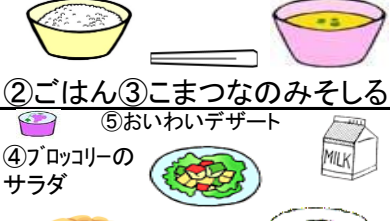
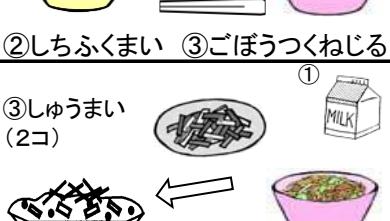


日 ／ 曜	献立名	エネルギー	食べもののほたらき			備考
		kcal/g	おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
3 ／ 月	 ⑤ひなあられ ④ぶりてりやき ②ちらしずし③あさりのすましじる	小 600 中 744 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ ③あさり ④ぶり	②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ひなあられ	②しいたけ きくらげ たけのこ ②③にんじん ③たまねぎ ほうれんそう	ひなまつり 献立
		小 27.9 中 31.5 g	ひなあられは桃の節句に供えられるおかしで「あられ」のひとつです。お菓子につけられる白色は「雪」、緑色は「木の芽」、桃色は「生命」をあらわしているそうです。関西では丸形ですが名古屋は短めの円柱 形に作られているそうです。			
4 ／ 火	 ⑥トンカツソース ④ローストンカツ ⑤キャベツ ②バーガーパン③コーンポタージュ	小 703 中 859 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン なまクリーム ④ぶたにく	②バーガーパン ③じゃがいも ③④こむぎこ ④パンこ あぶら	③たまねぎ にんじん コーン えだまめ ⑤キャベツ	受験にカツ (勝つ)献立
		小 28.5 中 33.5 g	今日は受験に勝つ、トンカツをパンにはさんで食べる、カツバーガー(勝つバーガー)です。中学校3年生は、公立高校入試を頑張ってくださいね。カツバーガーを食べて元気をつけて受験にのぞんでくださいね。みんなで応援しています。			
5 ／ 水	 ⑤しそあじびじき ④ごまずあえ ②むぎごはん ③おやこに	小 635 中 778 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ たまご ⑤ひじき	②こめ むぎ ③でんぱん ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ しいたけ きぬさや ③④にんじん ④キャベツ きゅうり コーン	公立高校入試 中3給食なし
		小 27.1 中 33.0 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煮です。温食、副食ともに野菜がたっぷり入っています。好き嫌いせずに、しっかりと食べて元気な体を作って下さいね。しそ味ひじきは、ごはんのにせて食べて下さいね。			
6 ／ 木	 ④たかな ②ごはん ③ぶたじゃが	小 659 中 819 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ ③④ぶたにく ④たまご しらすぼし かつおぶし	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく いんげん ④たかな	公立高校入試 中3給食なし
		小 28.7 中 35.3 g	肉じゃがは日本の煮込み料理です。肉やじゃがいも、玉ねぎ、しらたきなどを油で炒めてからしょうゆ、さとう、みりんで甘煮にしたものです。今日は豚肉を使っています。カレーライスと同じ素材を使うために、軍隊の食事として全国的に導入されたそうです。			
7 ／ 金	 ④ちゅうか あえ ②むぎごはん③ちゅうかいりどり	小 531 中 710 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③だいこん にんじん れんこん しいたけ こんにやく グリンピース ④キャベツ もやし きくらげ	盈進小 お別れ遠足
		小 20.5 中 22.0 g	炒り鶏は福岡県の代表的な郷土料理で「がめ煮」や「筑前煮」とも呼ばれます。に がめ煮のがめは寄せ集めという意味だそうです。博多弁で、がめくりこんだ野菜を煮物にしてあります。今日は中華風の味付けの炒り鶏にしてありますよ。			
10 ／ 月	 ④わふう サイコロステーキ ②ごはん③こまつなのみそしる	小 673 中 835 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ むぎみそ ④ぎゅうにく	②こめ ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ ④いんげん	さつま町より 黒毛和牛提供
		小 28.2 中 34.5 g	今日は物価高騰などのため、消費が落ち込んだ地元の農産物の消費拡大のためサイコロステーキ用の牛肉をさつま町より無償で提供していただきました。全国でも一番の鹿児島県の黒毛和牛です。とてもおいしいですよ。食べて下さいね。			
11 ／ 火	 ⑤おいおいデザート ④ブロッコリーの サラダ ②メロンパン③ナポリタンスパゲティー	小 949 中 1026 kcal	①ぎゅうにゅう ②たまご (メロンパンの皮) ③とりにく ロースハム チーズ	②メロンパン ③さとう あぶら ④ドレッシング ⑤いちごふみゼリー タルト	③たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ④キャベツ ブロッコリー コーン	中学校 お祝いデザート 小学校はタルト
		小 30.3 中 34.6 g	メロンパンは菓子パンのひとつです。パン生地の上に甘いビスケット生地をのせて焼きます。日の出の形に似ているので中国地方では「サンライズ」と呼ぶのだそうです。メロンパンは甘くて、みなさんとても大好きですよ。味わって食べてくださいね。			
12 ／ 水	 ④からあげ (2コ) ②しちふくまい ③ごぼうつくねじる	小 693 中 — kcal	①ぎゅうにゅう ③たら あぶらあげ むぎみそ ④とりにく	②こめ しちふくまい ④でんぱん あぶら	③たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	中学校卒業式 小学校のみ給食
		小 27.5 中 — g	鶏のからあげは1932年、東京にある食堂の三笠が初めて外食メニューに採用しました。大分県の中津市には60店以上のからあげ専門店が並び、からあげの聖地といわれているそうです。からあげは地域によっては「ザンギ」と呼ばれることもあります。			
13 ／ 木	 ③しゅうまい (2コ) ②てんしんとん(むぎごはん)	小 624 中 867 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく かににかま たまご ③ぶたにく	②こめ むぎ ④さとう でんぱん ごまあぶら ④こむぎこ あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	
		小 27.6 中 34.7 g	天津丼はかに玉をごはんのにのせ、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。			
14 ／ 金	 ④さばの こうみやき ②むぎごはん③はるやさいのさつまじる	小 611 中 752 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④さば	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ なのはな	
		小 27.5 中 33.3 g	菜の花はアブラナとも呼ばれ、食用、観賞用があります。食用の生産が多いのは香川県、高知県、千葉県です。鹿児島では菜の花マラソンがある指宿が有名です。野菜としては傷みが早いので、ゆでてから冷蔵するのが良いそうです。			

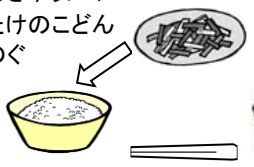
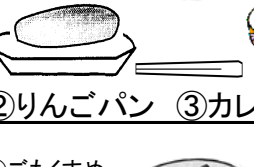
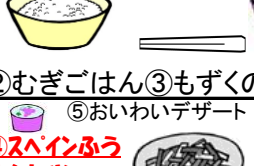
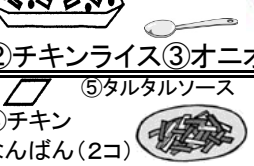
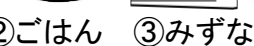
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 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・人参・大根・深ねぎ・ごぼう・里芋・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	食べものの はたらき			備考
		kcal/g たんぱく質	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 ／ 月	④ぎゅうにく たけのこどん のぐ  ②むぎごはん③みそけんちんじる	小 648 中 804 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐 むぎみそ ④ぎゅうにく	②こめ むぎ ③さといも ④ごま さとう あぶら	③だいこん しめじ こんにやく ねぎ ③④にんじん ④ごぼう たけのこ こねぎ しいたけ	
		小 29.2 中 35.9 g	各地にご当地メニューがありますが、今日はさつま町の「牛肉たけのこ丼」です。 さつま町はたけのこの産地で有名ですが、たけのこと鹿児島産の牛肉が入った丼です。 町内の飲食店で提供しているところがありますよ。他には「鶴田ダムカレー」などがあります。			
18 ／ 火	⑤ヨーグルト ④ごまドレ サラダ  ②りんごパン ③カレーうどん	小 722 中 896 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ⑤ヨーグルト	②りんごパン ③うどん ③④あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ	②ドライりんご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 きゅうり コーン	
		小 28.8 中 35.2 g	うどんは、小麦粉を練って長く切った、ある程度の幅と太さを持つ麺です。細い物などは 「冷や麦」「そうめん」、薄い物は「きしめん」「ほうとう」などとよばれます。乾麺については 幅が1.7mm以上に成形したものが「うどん」になります。今日はカレーうどんです。			
19 ／ 水	④ごもくまめ  ②むぎごはん③もずくのみそしる	小 564 中 713 kcal	①ぎゅうにゅう ③もずく あぶらあげ わかめ むぎみそ ④とりにく だいず ひじき さつまあげ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③たまねぎ ③④にんじん ④しいたけ こんにやく	
		小 23.5 中 28.5 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。			
21 ／ 金	⑤おいおいデザート ④スペインふう オムレツ  ②チキンライス③オニオンスープ	小 593 中 759 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく ③ウィンナー ④たまご	②こめ むぎ ③マーガリン ⑤いちごふみゼリー タルト	②マッシュルーム グリンピース ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ パセリ	小学校 お祝いデザート 中学校はタルト
		小 23.2 中 27.0 g	チキンライスは日本で作られた料理です。味付けにはトマトケチャップを使い、具は 鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーンなどを使いごはんと一緒に炒めます。 今日は味付けした具をごはんに混ぜたチキンライスです。食べて下さいね。			
24 ／ 月	⑤タルタルソース ④チキン なんばん(2コ)  ②ごはん ③みずなのスープ	小 — 中 848 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく とうふ ④とりにく	②こめ ④でんぷん さとう あぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	③ほうれんそう みずな ③④たまねぎ にんじん ④ピーマン	小学校卒業式 中学校のみ給食
		小 — 中 32.0 g	チキン南蛮は揚げた鶏肉を南蛮酢とタルタルソースで味付けした料理です。宮崎県 延岡市にある「直ちゃん」というお店で作られました。直ちゃんのチキン南蛮は甘酢に 浸しただけでタルタルソースはつけていないそうですが、とてもおいしいそうです。			

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



食べ方、気をつけようね！



卒業・進級おめでとう！

