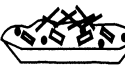


日 ／ 曜	献立名	エネルギー	食べもののほたらき			備考
		kcal/g	おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	
		たんぱく質	もとになる食品	もとになる食品	整える食品	
8 ／ 火	④はるまき   ②こくとうパン ③みそラーメン	小 709 中 847 kcal	①ぎゅうにゅう ③やきぶた あかみそ ④ぶたにく	②こくとうパン ③ラーメン ③ごま ごまあぶら ④はるさめ ④こめこ こむぎこ あぶら	③もやし きくらげ コーン ねぎ ③④たまねぎ にんじん キャベツ ④しいたけ	
		小 24.5 中 29.7 g	春巻は豚肉、たけのこ、しいたけなどを千切りにして炒めて、しょうゆなどで味をつけたものを小麦粉で作った皮で棒状に包み、油で揚げたものです。もともとは立春の頃、新芽が出た野菜を具として使ったことから「春巻」と呼ばれているそうです。			
9 ／ 水	④なのはなのあえもの   ②ごはん ③ちくぜんに	小 568 中 716 kcal	①ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あげどうふ	②こめ ③じゃがいも さとう ④ごま	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 ④なのはな きゅうり キャベツ だいこん	鶴田小 1年 給食開始
		小 24.0 中 29.1 g	菜の花はアブラナとも呼ばれ、食用、観賞用があります。春の訪れを告げる野菜で柔らかい蕾と、茎や葉も食べられます。鹿児島では菜の花マラソンが開催される指宿が有名です。蕾には花を咲かせるためのものが詰まっているので栄養満点です。			
10 ／ 木	④いわしいりハンバーグ   ②ごはん ③かみなりじる	小 565 中 695 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④いわし だいたい みそ	②こめ ③じゃがいも ④さとう でんぷん	③ごぼう しいたけ こんにやく ③④にんじん ねぎ	盈進小 1年 給食開始
		小 28.4 中 32.4 g	かみなり汁は北関東の郷土料理で、水気を切った豆腐をくずしながら油で炒め、だしやみそで味付けをした具だくさんの汁ものです。油で炒めるときにかみなりのような音がするので「かみなり汁」というのだそうです。いわしハンバーグと共に食べて下さいね。			
11 ／ 金	④おいわいレブ ③コールスローサラダ  ②チキンカレー(むぎごはん)	小 727 中 899 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とうにゅう	②こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ③トレンジ ④こめこ みずあめ さとう	②たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご ④いちごピューレ	お祝いデザート
		小 21.0 中 25.3 g	カレーはたくさんの香辛料を使って、野菜や肉などのさまざまな食材を味付けする調理ですが、インドには「カレー」という名の料理はないそうです。インドのスパイスを使った料理がイギリスに伝わったとき、カレーと呼んで、その後、明治時代に日本に伝わったそうです。			
14 ／ 月	④もやしのすのもの   ②むぎごはん③オイスターソースに	小 584 中 739 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④わかめ	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ③④ごまあぶら ④ごま	③たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ④もやし きゅうり コーン	
		小 24.4 中 30.1 g	もやしの原料の豆はブラックマツペ、緑豆、大豆などの種類があります。豆を流水で10分ほど洗い、豆の3倍の水に一晩つけて置き、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日で芽が出ます。いろいろな料理に使われよく食べられています。			
15 ／ 火	④いちごいちい ③フルーツポンチ  ②バターパン③たまねぎのクリームに	小 574 中 737 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	②バターパン ③じゃがいも あぶら	③たまねぎ にんじん こまつな しめじ ④みかん いちご パイン もも	
		小 23.6 中 29.6 g	今日のフルーツポンチは、さつま町でとれたイチゴが入った春を感じるフルーツポンチです。食べやすいように切ってあります。新玉ねぎを使ったクリーム煮やバターパンも食べて下さいね。自分の体は食べたもので作られています。残さずに食べて下さいね。			
16 ／ 水	④やさしいため   ②むぎごはん ③ごまみそに	小 577 中 733 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こんぶ むぎみそ ④ぶたにく パーコン	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ごま ③④あぶら	③にんじん だいこん ごぼう しいたけ インゲン ④コーン もやし キャベツ	
		小 24.4 中 29.3 g	じゃが芋はナス科の食物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。北海道が最大の生産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。メークインはくずれにくいので煮物に使うと良く、男爵はポテトサラダに使うと良いですよ。			
17 ／ 木	③あおなのあえもの   ②あやこどん(むぎごはん)	小 587 中 742 kcal	①ぎゅうにゅう ②たまご とりにく あぶらあげ ③ひじき ひよこめめ レンズまめ あずき	②こめ むぎ ②さとう でんぷん ④ごま げんまい ごまあぶら	②たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ④ほうれんそう	
		小 26.8 中 33.5 g	親子丼はしょうゆや砂糖で味をつけた鶏肉を卵でとじ、ご飯の上のにのせた丼のひとつです。親である鶏と、子である卵を使うので親子丼といいます。ねぎや玉ねぎなどを一緒に煮て彩りとしてみつまやグリーンピース、のりなどをのせたりします。			
18 ／ 金	④いわししょうがに   ②むぎごはん ③とんじる	小 628 中 760 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ むぎみそ ④いわし	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく ④しょうが	
		小 26.1 中 30.4 g	いわしは日本では、「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類がよくとれます。陸に揚げるとすぐ弱って腐りやすいことから「よわし」から変化して「いわし」になったと言われています。刺身、すし、塩焼き、フライ、天ぷら、煮物などいろいろな料理に使えます。			

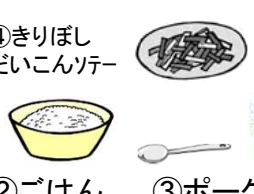
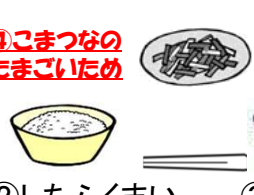
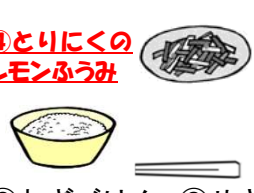
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500円の給食費助成を行っております。

※ 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・人参・大根・深ねぎ・いちご・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	
21 ／ 月	④シイラの ごまだれかけ  ②むぎごはん③みそけんちんじる	小 611 中 771 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ むぎみそ ④しいら	②こめ むぎ ③さといも ④でんぶん さとう ごま あぶら	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく ④にんにくのめ	
22 ／ 火	⑤スライスチーズ ④さつまいも サラダ  ②しよくパン(低学年1枚)③ごもくうどん	小 656 中 817 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ わかめ ⑤チーズ	②しよくパン ③うどん ごま ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ しいたけ こねぎ ③④にんじん ④きゅうり	
23 ／ 水	④もやしの まーぼーどん  ②むぎごはん ③はるさめスープ	小 573 中 729 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく あかみそ	②こめ むぎ ③はるさめ あぶら ④さとう でんぶん ごまあぶら	③たけのこ ほうれんそう しいたけ ③④たまねぎ にんじん もやし にら えだまめ きくらげ	
24 ／ 木	④きりぼし だいこんソテー  ②ごはん ③ポークビーンズ	小 631 中 799 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこめ レッドキドニー だいず ④ベーコン	②こめ ③じゃがいも さとう ③④あぶら	③たまねぎ にんじん グリンピース ④きりぼしだいこん ピーマン コーン	
25 ／ 金	④こまつなの たまごいため  ②しちふくまい ③いりどり	小 643 中 819 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく あげどうふ ④たまご しらすぼし	②こめ しちふくまい ③じゃがいも ③④さとう あぶら	③にんじん だいこん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん こんにやく ④こまつな もやし	
28 ／ 月	④とりにくの レモンふうみ  ②むぎごはん ③やさいスープ	小 638 中 814 kcal	①ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④とりにく	②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ③④あぶら ④さとう でんぶん	③たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ④レモンかじゅう えだまめ	
30 ／ 水	④コーン サラダ  ②むぎごはん③デミグラスソースに	小 603 中 767 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ なまクリーム	②こめ むぎ ③じゃがいも パター ④あぶら	③たまねぎ にんじん インゲン マッシュルーム ④キャベツ コーン もやし	

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500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・人参・大根・深ねぎ・いちご・卵・さつまあげ・麦みそが納入予定です。

