

日 曜	献立名	エネルギー kcal/g	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	
1 木	④もやしのナムル   ②むぎごはん③ジャーチャン豆腐	小 629 中 835 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あげどうふ あかみそ	②こめ むぎ ③でんぶん ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③たまねぎ しめじ なら ③④にんじん ④もやし コーン ほうれんそう	
		小 26.2 中 34.6 g	麻婆豆腐は主に豆腐と豚ひき肉のみですが、ジャーチャン豆腐は揚げ豆腐や肉や野菜などのバリエーション豊かな具材を使用します。麻婆豆腐は辛いことが多いですがジャーチャン豆腐は辛さ控えめで、家庭的な甘辛い醤油ベースの味付けが多いそうです。			
2 金	⑤かしわもち ④ぶたにくのしょうがやき   ②ごはん ③きのこのみそしる	小 673 中 854 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく ⑤あずき	②こめ ③じゃがいも ④ごま あぶら ④⑤さとう ⑤こめこ	③ほうれんそう えのき しめじ エリンギ ③④たまねぎ ④にんじん キャベツ	子どもの日 献立
		小 26.0 中 33.4 g	柏餅は平たく丸めた上新粉の餅を二つに折り、間に小豆のあんをはさんで柏またはサルトリイバラの葉などで包んだ和菓子です。あんの種類はつぶあん、こしあんの他、みそあんが使われます。5月5日の端午の節句のお供え物として用いられることが多いです。			
7 水	④ぶたみそいため   ②むぎごはん ③とりのうまに	小 642 中 855 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あげどうふ ④ぶたにく ちゅうけみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう あぶら ④ごま	③だいこん ごぼう にんじん こんにゃく インゲン ④たまねぎ なら	
		小 28.0 中 36.6 g	今日の豚みそ炒めの中には、鹿児島県の奄美地方で作られる茶請け味噌が入っています。茶請け味噌とは、ねっとりとした味噌ではなく、大粒でポロポロとした粒味噌です。普通の味噌は寝かせて熟成させますが、茶請け味噌はすぐに食べることができるそうです。			
8 木	⑤アセロラゼリー ③ワカちゃんサラダ   ②かつおくんカレー(むぎごはん)	小 682 中 894 kcal	①ぎゅうにゅう ②かつお ③わかめ	②こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ②③あぶら ③④さとう	②たまねぎ にんじん おろしりんご えだめ ③キャベツ きゅうり もやし コーン ⑤アセロラ	
		小 21.3 中 27.8 g	かつおは刺身やたたきで食べるほか、かつお節の原料にもなります。今日のカレーの中にはかつおのなまり節と呼ばれる、かつおをゆでて、火を通し加熱した物が入っています。かつおの香りがいっぱいのかつおくんカレーとわかめちゃんサラダを食べて下さいね。			
9 金	④あじフライ   ②むぎごはん③やせうまのこみ	小 656 中 837 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④あじ	②こめ むぎ ③やせうまめん ④こむぎこ パンこ あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	佐志小 1~4年 一日遠足
		小 28.6 中 35.0 g	やせうまは大分県の郷土料理で、小麦粉を平たく伸ばしてゆでたものに、きな粉や砂糖をまぶして食べるおやつです。今日はやせうまが入った煮込み麺になっています。同じ九州でも、いろいろな麺やいろいろな食べ方があるのですね。			
12 月	④ごまふうみいため   ②ごはん ③さつまじる	小 607 中 794 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ④ぶたにく かにかま アジフライ	②こめ ③じゃがいも ④さとう ごま はるさめ ごまあぶら	③だいこん しいたけ こんにゃく こねぎ ③④にんじん ④たまねぎ たけのこ キャベツ	中学校 体育大会 振替休日
		小 26.1 中 32.7 g	さつま汁は鶏肉を使った具だくさんのみそ汁で鹿児島県の郷土料理です。本格的なものは鹿児島を代表する地鶏の若しやも、薩摩地鶏、黒さつま鶏を使います。鹿児島県の地鶏は肉の弾力や甘み、色合いが非常に良くブランド鶏として人気があるそうです。			
13 火	④あげぎょうざ(小2コ・中3コ)   ②こくとうパン ③タンタンめん	小 633 中 852 kcal	①ぎゅうにゅう ③あかみそ ③④ぶたにく ④とりにく	②こくとうパン ③ラーメン さとう ごま ③④あぶら ④こむぎこ	③にんじん ねぎ しいたけ きくらげ テンゲンサイ ③④たまねぎ	
		小 25.2 中 33.4 g	担々麺は辛みをきかせたひき肉やザーサイの細切りなどをのせた中国でできた麺料理です。日本の担々麺は料理人、陳 健民が日本人向けに改良した作り方を紹介して、各地に広まりました。辛さを抑えるためにスープをあわせラーメンのようにして食べることが多いです。			
14 水	④ウインナーとコーンのソテー   ②むぎごはん ③ミネストローネ	小 533 中 718 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ウインナー	②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ③④あぶら	③セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト ④ほうれんそう コーン	
		小 22.3 中 29.0 g	ミネストローネはトマトが入った代表的なイタリア料理です。ズッキーニや、さやいんげんが入ったりベーコンやパスタが入ったり、いろいろな材料を使うことができます。古くから家庭料理として食べられてきました。季節の食材が入ることが多いです。			
15 木	④もやしのごまずあえ   ②むぎごはん③こうやどうふのもの	小 576 中 769 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ③とりにく こうやどうふ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③ごぼう たけのこ しいたけ ③④にんじん ④もやし ほうれんそう	
		小 22.8 中 30.1 g	高野豆腐は豆腐を凍結して、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。乾燥状態では軽くしまったスポンジ状で、これを水で戻し、だし汁で煮込むなどで味をつけます。高野豆腐と呼ばれるのは江戸時代に高野山の土産物としてあったからだそうです。			
16 金	④ホイコーロー   ②むぎごはん③ちゅうかつねスープ	小 560 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とりにく) ④ぶたにく	②こめ むぎ ③ごま ③④ごまあぶら	③ごぼう しいたけ たけのこ テンゲンサイ なら ④たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	盛進小 1~4・6年 一日遠足
		小 25.2 中 32.7 g	「つくね」とは鶏肉や魚肉などのすり身を団子状や棒状に形を作り、調理したものです。ひき肉に卵やでんぶんなどのつなぎを加え、生姜や塩・しょうゆなどで味付けをします。今日はつくねと野菜が入った中華つくねスープです。食べて下さいね。			

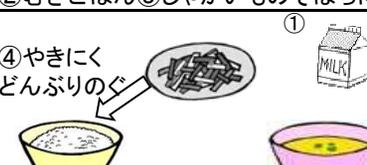
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500円の給食費助成を行っております。

※ 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・深ねぎ・卵・さつまあげ・豆腐・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 もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
19 ／ 月	④きりぼし だいこんソテー 	小 569	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③にんじん しいたけ こんにやく	柏原小 運動会 振替休日
		中 762 kcal	③とりにく だいず ひじき あげどうふ ④ベーコン	③じゃがいも さとう ③④あぶら	インゲン ④きりぼしだいこん ピーマン コーン	
20 ／ 火	④ペンネの ポローニャふう 	小 574	①ぎゅうにゅう	②ツイストバターパン	③こまつな みずな ③④たまねぎ	
		中 765 kcal	③とりにく ウィナー とうふ ④ぶたにく なまクリーム チーズ	④ペンネ あぶら	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	
21 ／ 水	④あつやき たまご 	小 566	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	②コーン えだまめ こねぎ	佐志5年 宿泊学習
		中 702 kcal	②ぶたにく ③とりにく とうふ わかめ ④あつやきたまご	②③ごまあぶら ③ごま	②③たまねぎ にんじん ③ねぎ ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	
22 ／ 木	ごまドレッシング サラダ 	小 637	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん インゲン	佐志5年 宿泊学習
		中 851 kcal	③ぎゅうにく チーズ なまクリーム	③じゃがいも バター ④ごまドレッシング	マッシュルーム ④キャベツ もやし きゅうり コーン	
23 ／ 金	④はらがわの ごぼうがらめ 	小 664	①ぎゅうにゅう	②こめ しちふくまい	③だいこん にんじん こんにやく	佐志5年 休養措置 宮中1年遠足
		中 870 kcal	③ぶたにく あげどうふ むぎみそ ④かつおはらがわ	③じゃがいも ③④あぶら ④でんぶん さとう ごま	もやし ねぎ ④ごぼう	
26 ／ 月	④ごもく きんぴら 	小 538	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ ③④にんじん	
		中 722 kcal	③もずく わかめ あぶらあげ むぎみそ ④とりにく ちくわ	④さとう ごま ごまあぶら	④ごぼう こんにやく	
27 ／ 火	④やきそば 	小 637	①ぎゅうにゅう ③とりにく	②たてわりコッペパン	③ほうれんそう	
		中 814 kcal	ウィンナー たまご ④ぶたにく さつまあげ ⑤ヨーグルト	③じゃがいも でんぶん ③④あぶら ④めん(スパゲティ)	③④たまねぎ にんじん ④きくらげ キャベツ もやし	
28 ／ 水	④もやしの すのもの 	小 567	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん しいたけ	山崎5・6年 宿泊学習
		中 757 kcal	③とりにく あげどうふ ④わかめ	③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ごま	こんにやく インゲン ④きゅうり もやし	
29 ／ 木	④やきにく どんぶりの 	小 556	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③さんさい なのはな ほうれんそう	山崎5・6年 宿泊学習
		中 746 kcal	③とうふ しろいんげんまめ むぎみそ ④ぶたにく	④さとう ごま あぶら	しめじ ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ もやし ピーマン おろしりんご	
30 ／ 金	④さば ホイル焼き 	小 612	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③だいこん たまねぎ にんじん	山崎5・6年 休養措置
		中 767 kcal	③あげどうふ ④さば あかみそ	③じゃがいも ④さとう	しいたけ ほうれんそう	

※ 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・深ねぎ・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

