

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	
1 ／ 月	④とりにくと ゴーヤのあげに  ①   ②むぎごはん③こんさいのごまじる	小 895 中 895 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③にんじん だいこん ごぼう	始業式 小学校 給食なし
			③あげどうふ むぎみそ ④とりにく	③じゃがいも ③④ごま ④でんぷん さとう あぶら	④にがうり	
			今日は鶏肉とにがうりにでんぷんを付けて油で揚げた物に、甘辛いしょうゆダレをからめた鶏肉とゴーヤの揚げ煮です。甘辛いので、にがうりも食べやすくなっています。さつま町産のにがうりなので、残さず食べてくださいね。			
2 ／ 火	④フルーツ あんじん  ①   ②つぶチーズパン③すいぎょうざ	小 595 中 752 kcal	①ぎゅうにゅう	②つぶチーズパン	③たまねぎ にんじん コーン	宮之城中2年 修学旅行
			③とりにく ぶたにく だいず	③こむぎこ ごま ごまあぶら ④あんにとろろ	④みかん パイン もも	
			水餃子は強力粉の配合を多めにし、水でこねることで強力粉のたんぱく質が結合してグルテンが形成され、強いコシのある生地になります。これがモチモチ食感を生む秘訣です。煮てもくずれにくく、形が保たれています。			
3 ／ 水	④ナムル  ①   ②むぎごはん③ぶたにくのちゅうかに	小 593 中 766 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③にんじん だいこん たけのこ	宮之城中2年 修学旅行
			③ぶたにく あげどうふ ちくわ	③でんぷん さとう あぶら ④ごま ごまあぶら	④きくらげ チンゲンサイ ④ほうれんそう もやし コーン	
			竹輪は魚のすり身を竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりしたものです。棒を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ているので、この名前がつけました。九州では熊本県の日奈久が有名です。焼きたての竹輪は特別おいしいですよ。今日は中華煮に入っています。			
4 ／ 木	④シーフード カレー  ①   ②むぎごはん③とうがんのそぼろじる	小 593 中 820 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③とうがん こんにやく しいたけ	宮之城中2年 修学旅行
			③とりにく あげどうふ むぎみそ ④いかに ぶたにく	③じゃがいも ④ピーン あぶら カレールウ	③④にんじん ④たまねぎ キャベツ ピーマン	
			ピーンとは、米粉を主原料として作られる米麺のことです。中国南部の福建省が発祥とされ、東南アジアを中心に広く食べられていて、焼きピーンや汁ピーンなどに使われます。今日はイカが入り、カレーで味付けをしたシーフードカレーピーンです。			
5 ／ 金	④ようふう きんぴら  ①   ②むぎごはん③ピンスクリームスープ	小 608 中 838 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん キャベツ	宮之城中2年 休養措置
			③ひよこめ いんげんまめ とうにゅう チーズ ④ぶたにく	③じゃがいも こめこ あぶら ④さとう ごま バター	④ごぼう こんにやく しめじ ピーマン	
			金平とはせん切りにした野菜を砂糖・しょうゆを用いて甘辛く炒めた物です。特にごぼうを主に調理したものは金平ごぼうと呼ばれます。金平という名前は、金太郎として知られる坂田金時の息子の金平から名づけられたといわれています。			
8 ／ 月	⑤スティックなっとう ④もやしの すのもの  ①   ②むぎごはん③ぶたにくのもの	小 590 中 807 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③にんじん ごぼう たけのこ	
			③ぶたにく あげどうふ ④わかめ ⑤なっとう	③じゃがいも あぶら ④さとう ④ごま	しいたけ こんにやく ④きゅうり もやし	
			納豆は大豆を納豆菌で細菌発酵させた発酵食品で、多数の栄養素をバランス良く含む健康食品です。和食の基本的な食材のひとつとして、日本全国の食品売り場で安い値段で買うことができます。健康のためには、一日に一パック(30~40g)食べるとよいそうです。			
9 ／ 火	⑤せんキャベツ ④てりやき チキン  ①   ②サンドパン ③たまごスープ	小 592 中 734 kcal	①ぎゅうにゅう	②サンドパン	③たまねぎ にんじん ほうれんそう	
			③たまご とりにく ウィナー ④とりにく	③じゃがいも でんぷん	⑤キャベツ	
			照り焼きとは醤油を基本にした甘みのあるタレを食材に塗りながら焼く調理法です。今日は鶏肉にタレをつけて焼いてあるパーティーです。鶏の照り焼きと刻んだキャベツをパンにはさんで、バーガーで食べてくださいね。とても人気の献立になります。			
10 ／ 水	④ひじきサラダ  ①   ②むぎごはん ③チキンカレー	小 653 中 871 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とりにく チーズ ④ひじき	③じゃがいも カレールウ ③④あぶら ④さとう	おろしりんご ④キャベツ きゅうり コーン ピーマン	
			ひじきは煮物などの食材とされ、総菜などによく使われています。一般的に健康食・長寿食とされていることから、旧敬老の日になんで9月15日を「ひじきの日」としています。日本で流通しているひじきの多くは中国や韓国の養殖品ですが日本産は天然品が多いです。			
11 ／ 木	④やきにくふう  ①   ②むぎごはん③かぼちゃのみそじる	小 566 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③かぼちゃ こねぎ	
			③とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく あかみそ	④さとう ごま あぶら	③④たまねぎ にんじん ④キャベツ もやし ピーマン おろしりんご	
			今日は豚肉を焼肉風に炒めた焼肉風です。具を、ごはんの上のせて「焼肉丼」にして食べてもよいかと思います。おろしりんごもタレの中に入っていますので、甘みもあります。かぼちゃのみそ汁とともに食べて下さいね。			
12 ／ 金	④なます  ①   ②しちふくまい ③とりのうまに	小 583 中 802 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ しちふくまい	③にんじん だいこん ごぼう	
			③とりにく さつまあげ あげどうふ	③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ねりごま	こんにやく インゲン ④きゅうり キャベツ もやし	
			うま煮とは、根菜や肉を砂糖、しょうゆ、みりんなどで味付けた煮物です。おせち料理として正月に食べる料理としてもおなじみで、濃い目の味が特徴です。鹿児島産の鶏肉が入っておいしいので食べて下さいね。			

※ 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・にがうり・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	
16 ／ 火	⑤ヨーグルト ④しゅうまい(2こ) 	小 730 中 924 kcal	①ぎゅうにゅう	②こくとうパン	③たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや こねぎ	
			④ぶたにく だいず ⑤ヨーグルト	③ラーメン ④こむぎこ		
②こくとうパン ③けいはんラーメン		小 32.3 中 41.2 g	今日は奄美の鶏飯をアレンジした「鶏飯ラーメン」です。鶏ガラスープの和風ラーメンになります。具は奄美の鶏飯と同じです。奄美の飲食店では、新しいメニューとして出される所が増えてきているそうです。食べて下さいね。			
17 ／ 水	④コールスロー サラダ 	小 639 中 882 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん グリンピース トマト	
			③ぎゅうにく だいず ひよこめ マローファット レッドキドニー	③じゃがいも さとう あぶら ④ドレッシング	④キャベツ きゅうり もやし	
②むぎごはん ③ぎゅうにくのトマトソースに		小 23.0 中 32.1 g	黒毛和牛の主な産地は鹿児島県が生産量 日本一を誇ります。神戸牛(兵庫県)、松阪牛(三重県)、近江牛(滋賀県)などの有名な銘柄牛も全国各地で生産・飼育されています。現在の黒毛和牛の多くは、兵庫県但馬地方で育成された但馬牛の血を引いています。			
18 ／ 木	④あおさいり ホキフライ 	小 616 中 811 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ	③たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ しめじ チンゲンサイ	
			③とりにく ④ホキ あおさのり	③④あぶら ④こむぎこ パンこ		
②ごはん ③かぼちゃのようふうに		小 25.7 中 33.1 g	ホキはオーストラリア南部からニュージーランド近海の水深10~1000メートルに生息する深海魚です。世界規模で利用される食用魚です。体長は60~120センチメートル。大きな口には鋭い尖った歯があり、いわしやエビ、イカなどを食べるそうです。			
19 ／ 金	④かいそう サラダ 	小 588 中 779 kcal	①ぎゅうにゅう ③たまご	②こめ むぎ	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	
			ぶたにく かにかまぼこ ④コーン ④わかめ きわかめ つのまた	③さとう でんぷん ごまあぶら ④ドレッシング	④キャベツ きゅうり コーン	
②むぎごはん ③てんしんどん		小 23.9 中 32.7 g	天津丼は、かに玉をごはんにのせ、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、彩りとしてグリーンピースが入ることも多いです。今日は「かに」のかわりに「かに風味かまぼこ」が入っています			
22 ／ 月	④キャベツいり ひらつくね 	小 570 中 782 kcal	①ぎゅうにゅう ②ペーコン	②こめ むぎ マーガリン	②コーン マッシュルーム グリンピース	
			③ウイナー ④とりにく ④だいず	③じゃがいも マカロニ あぶら	②③たまねぎ にんじん ③キャベツ エリンギ ④キャベツ	
②チキンピラフ ③やさいスープ		小 26.7 中 34.6 g	ピラフとは、生の米を具材と共にバターで炒めた後、スープで水気がなくなるまで炊き上げた洋風の炊き込みごはんの事です。給食では薄味をつけて炊いたごはんに、回転釜で炒めて味をつけた具を、混ぜたものになっています。			
24 ／ 水	④あまずあえ 	小 603 中 832 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③にんじん ごぼう しいたけ こんにやく インゲン	佐志・鶴田・柏原 6年 修学旅行
			③とりにく だいず あげどうふ さつまあげ むぎみそ あかみそ	③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	④もやし きゅうり コーン	
②むぎごはん ③とりのみそに		小 25.6 中 35.4 g	甘酢は合わせ調味料のひとつで、酢に砂糖・塩を混ぜたものです。砂糖ではなく、みりんを使用することもあります。また、酢、砂糖、しょうゆを混ぜたものに、水でといたでんぷんを加えて加熱し、とろみをつけたものは甘酢あんと呼ばれ、中華料理によく使われます。			
25 ／ 木	④まーぼー なす 	小 586 中 762 kcal	①ぎゅうにゅう	②こめ むぎ	③たけのこ ほうれんそう ねぎ ③④たまねぎ にんじん	佐志・鶴田・柏原 6年修学旅行
			③あさり ④ぶたにく あかみそ	③はるさめ ③④ごまあぶら ④さとう	④きくらげ なす いら えだまめ	
②むぎごはん ③あさりスープ		小 22.3 中 28.5 g	なすはインド原産で世界中で栽培されています。クセのない味と、火を通したときのなめらかな食感が特徴で、品種によって様々な調理法があり、定番の野菜として欠かせないものとなっています。体温を下げる効果もあるといわれています。			
26 ／ 金	⑤てまきのり ④かつおみそ 	小 583 中 770 kcal	①ぎゅうにゅう ③かまぼこ	②こめ むぎ	③たまねぎ たけのこ えのき ③④にんじん	佐志・鶴田・柏原 6年休養措置 鶴田小遠足等
			とうふ あおさのり ④なまりぶし ちゅうけみそ ⑤のり	④さとう ごま あぶら	④ごぼう	
②むぎごはん ③あおさじる		小 23.9 中 32.5 g	青さは取った後、水洗いし、風で乾かします。今日のように汁に入れたり、天ぷらなどにして食べます。最近では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのことを「アーサー」といい「アーサー汁」になるそうです。青さ汁は磯の風味がたっぷりおいしいですよ。			
29 ／ 月	④たかな とほろどん 	小 618 中 852 kcal	①ぎゅうにゅう ③だいず こんぶ	②こめ むぎ	③ごぼう なす かぼちゃ こんにやく こねぎ ③④にんじん	
			あぶらあげ とうにゅう むぎみそ ④アヲT.L.L.G. とりにく	④ごま ごまあぶら	④たまねぎ コーン たかな	
②むぎごはん ③とうにゅういりかいかのこじる		小 24.7 中 33.9 g	かいかのこ汁は「粥の子」がなまったものです。これはお茶請けのことをお茶の子というように粥の子、つまり、お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添え物の意味だそうです。水につけた大豆を粗挽きにしてみそ汁にいれたものが「かいかのこ汁」です。			
30 ／ 火	⑤メープルジャム ④ごまヨサダ 	小 605 中 823 kcal	①ぎゅうにゅう	②しょくパン ③スパゲティー あぶら ④ノエッグマヨネーズ ⑤メープルジャム	③たまねぎ にんじん しいたけ マッシュルーム しめじ キャベツ ねぎ ④ほうれんそう コーン きゅうり もやし	
			③とりにく			
②しょくパン(低学年1枚) ③きのこヌードル		小 23.9 中 32.9 g	メープルジャムの中に入っているメープルシロップは、カエデなどの樹液を濃縮した甘味料で独特の風味があり、ホットケーキやワッフルにかけたり、菓子の原料として使われます。カナダの名産品として有名で世界生産量の8割を占めます。			

※ 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・深ねぎ・にがうり・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

