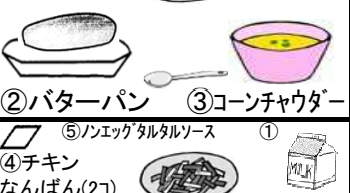
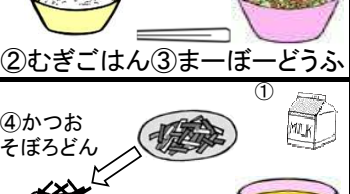
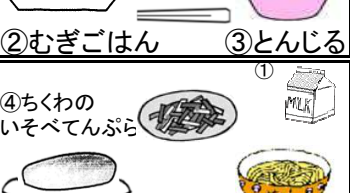
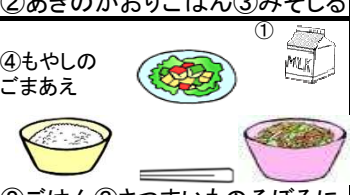
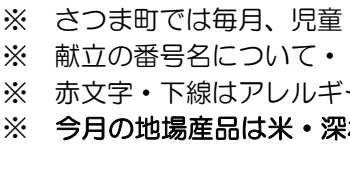


日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 水		小 693 中 924 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とり・ぶた)とうふ ④とりにく スクランブルエッグ	②こめ むぎ ③じゃがいも でんぶ ④さとう ごまあぶら	③にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ねぎ ④たまねぎ ④ピーマン パセリ	
		小 29.2 中 37.8 g	タイ料理のガパオライスの「ガパオ」とはバジルの一種であるホーリーバジルの事です。ガパオライスとはバジル炒めごはんになります。タイでは一般的な家庭料理で、よく作られています。今日は上にのせる目玉焼きの代わりに炒り卵が入っています。			
2 ／ 木		小 594 中 786 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ むぎみそ ④ぶたにく	②こめ しちふくまい ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③にんじん だいこん しいたけ ねぎ ④ごぼう こんにやく きぬさや	
		小 28.9 中 37.5 g	時雨煮とは生姜を加えて、砂糖やしょうゆで煮た佃煮です。ハマグリなどの貝のむき身や牛肉などが使われます。「時雨煮」の発祥は三重県の桑名市です。今日は豚肉で作った時雨煮です。味がよくしみていますよ。			
3 ／ 金		小 556 中 740 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ	②こめ むぎ ③ごま ④さとう ごまあぶら	③たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう しいたけ えのき ④もやし フロッキー コーン こんにやく ほうれんそう	
		小 23.4 中 31.0 g	今日は牛肉ではなく豚肉を使った韓国風すきやきです。一般的にはプルコギに近い料理で薄切りの肉や野菜を甘辛いしょうゆベースのタレで煮込んだものです。辛くはありませんので安心して食べて下さいね。			
6 ／ 月		小 643 中 802 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④むぎ(たまご・とり・ぶた)	②こめ むぎ ③じゃがいも ④パンこ ⑥おつきみだいふく	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ ④にんじん	
		小 24.1 中 29.7 g	日本では中秋の名月と呼ばれる十五夜に「すずき」を月が見えるところにかざり、月見団子や里芋、栗などをお供えます。場所によっては子ども達がこのお供え物をもらいに来る風習があります。子ども達には楽しみな一日です。皆さんのところもありますか。			
7 ／ 火		小 644 中 ー kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④さば チーズ	②バターパン ③じゃがいも ルウ	③にんじん コーン パセリ あぶら ④たまねぎ ④ピーマン	中学校 新人総体
		小 35.6 中 ー g	日本の太平洋で水揚げされるサバは秋が旬で秋サバと呼ばれます。九州で水揚げされるサバは冬が旬で寒サバと呼ばれます。焼き魚、煮魚などにして食べますが、新鮮なサバは刺身にします。大分の関サバや屋久島の首折れサバが有名です。			
8 ／ 水		小 713 中 ー kcal	①ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④とりにく	②こめ むぎ ④あぶら ④さとう でんぶ ⑤ノンエッグタルタルソース	③にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく ④きゅうり もやし	中学校 新人総体
		小 26.3 中 ー g	日本の昔の主食は麦ごはんや、アワ、ヒエなど米以外の穀物のみを炊飯したものが普通でした。白米だけのご飯はお祝いの時に食べていたそうです。大正時代には米2麦8の割合から戦後には米7麦3になったそうです。今日は米9麦1の割合になっています。			
9 ／ 木		小 603 中 798 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ	②こめ むぎ ③でんぶ ④ごまあぶら ④アーモンド さとう	③たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ ねぎ ④もやし ほうれんそう コーン	
		小 23.2 中 30.5 g	アーモンドは食品の中でも、ビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や血管の参加を防ぐ作用があり老化防止に役立ちます。悪玉コレステロールをおさえ心臓病や糖尿病の予防に役立つそうです。今日はあえ物に入っています。			
10 ／ 金		小 647 中 831 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ④かつお しらすぼし	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにやく こねぎ ④たまねぎ えだまめ	
		小 27.1 中 34.8 g	そぼろは、ひき肉や、魚肉やえびを茹でてほぐしたものや、溶き卵などを、そのまま、または調味して、汁けがなくなりばらばらになるまで炒った食品です。そのままご飯にのせたり寿司や弁当の材料としても使われます。きょうはかつおで作ったかつおそぼろです。			
14 ／ 火		小 630 中 791 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ ④ちくわ あおのり	②こくとうパン ③うどん ごま ④こむぎこ あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ④あおのり	
		小 25.1 中 31.5 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」などと呼ばれます。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。			
15 ／ 水		小 609 中 785 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ あぶらあげ ③とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく ④さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ あぶら ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	②ごぼう しいたけ しめじ えだまめ くり ②③④にんじん ④キャベツ もやし ねぎ ④たまねぎ ブロッコリー	
		小 28.8 中 36.8 g	今日は代表的な秋の食材の栗やしめじなどが入った、秋の香りごはんです。栗は甘く煮てありますので、食べやすく、とてもおいしいですよ。みそ汁や豚肉のごま炒めとともに秋の香りごはんを残さず食べて下さいね。			
16 ／ 木		小 624 中 828 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐	②こめ ③さつまいも あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ しいたけ こんにやく インゲン ③④にんじん ④もやし ほうれんそう キャベツ	
		小 23.1 中 30.3 g	もやしの原料の豆はブラックマツペ、緑豆、大豆の3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おき、湯に15分ひたして、通気性の良い薄暗い部屋におくと7～10日で芽がでます。今日は緑豆もやしになります。			

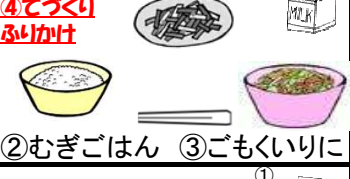
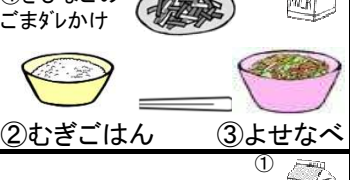
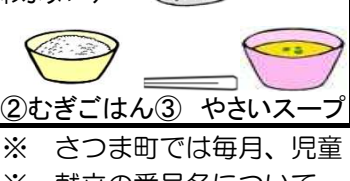
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500円の給食費助成を行っております。

※ 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・ジャンボいんげん・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	
17 ／ 金	 ④とうふの カレーいため ②むぎごはん③いわしのつみれじる	小 561 中 745 kcal	①ぎゅうにゅう ③いわし あぶらあげ ④ぶたにく とうふ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③しいたけ こんにやく ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④きくらげ ねぎ	
		小 24.8 中 32.5 g	つみれとは、魚肉などで作った団子状の食品です。おでんや鍋料理の具や つみれ汁によく使われます。イワシやアジなど魚のすり身を使う事が多いです。今日は イワシを使ったつみれです。歯ごたえがあり、とてもおいしいですよ。			
20 ／ 月	 ④さつまあげ のたまごとし ②むぎごはん③まめのスープに	小 593 中 765 kcal	①ぎゅうにゅう ②とりく ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー マローファット ④たまご さつまあげ	②こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ ③④あぶら ④さとう	③たまねぎ にんじん えだまめ ④しめじ キャベツ	鶴田小 振替休日
		小 24.9 中 32.2 g	ガルバンゾーとはひよこ豆の事です。ひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆と言われます。 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。今日はスープ煮に入っています。			
21 ／ 火	 ⑤イチゴジャム ④なしゼリー ポンチ (低学年1枚) ②しよくパン③さつまいもシチュー	小 623 中 813 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりく いんげんまめペースト チーズ なまクリーム	②しよくパン ③さつまいも あぶら こむぎこ ④なしゼリー ⑤イチゴジャム	③たまねぎ にんじん しめじ パセリ ④パイン もも	
		小 21.9 中 28.5 g	さつまいもはヒルガオ科の植物です。春に苗を植え付けて晩夏から秋にかけて収穫します。 世界で一番作られるのは中国で日本は第8位です。日本における産地は鹿児島、茨城、 千葉、宮崎、徳島で全国の8割を占めるそうです。			
22 ／ 水	 ④かいそう サラダ ②むぎごはん ③ハヤシライス	小 676 中 873 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく なまクリーム ④わかめ くわがめ つのまた キリンサイ	②こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン	薩摩小5・6年 宿泊学習
		小 21.8 中 28.0 g	きゅうりにはヨウ素、カルシウム、カリウム、マグネシウムなど、いろいろな栄養素が 入っています。高血圧を予防したり、血液をさらさらにしたりします。栄養をたくさん含んで いますが、カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。			
23 ／ 木	 ④てづくり ふりかけ ②むぎごはん ③ごもくりに	小 632 中 838 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげ豆腐 ④わかめ アサリ ⑤しらすぼし	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④ごま	③たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく たけのこ ④ほうれんそう コーン たかな	薩摩小5・6年 宿泊学習
		小 25.0 中 32.9 g	しらすぼしはゆでたしらすを天日などで干した食品です。牛乳とともにカルシウムを多く含む 食品です。主な加工地は静岡、愛知、大分などですが、鹿児島でも加工されます。 今日は手作りふりかけの中に入っています。食べて下さいね。			
24 ／ 金	 ④ちゅうか あえ ②むぎごはん ③はっぽうさい	小 565 中 730 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく はっぽうさい ④しんかい きゅうり たまご	②こめ むぎ ③でんぶ ③④ごまあぶら ④ごま さとう	③たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ はくさい きぬさや ④もやし ほうれんそう コーン	薩摩小 給食なし
		小 23.0 中 27.4 g	八宝菜の八とは8種類ということではなく「たくさんの」という意味だそうです。肉類や 魚介類、きのこ、野菜、うずら卵などを鍋で炒めて味をつけ、でんぶでトロミをつけたもの です。この八宝菜をごはんの上にかけて食べると中華丼になります。			
27 ／ 月	 ④きびなごの ごまダレかけ ②むぎごはん ③よせなべ	小 625 中 829 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりく とうふ あぶらあげ ④きびなご	②こめ むぎ ③マロニー ③④あぶら ④さとう ごま	③にんじん しめじ えのき はくさい ④にんにくのめ	盛進・山崎 佐志小 振替休日
		小 28.3 中 37.0 g	今日はきびなごにでんぶを付け油であげて、しょうゆやごま、砂糖で作った甘いタレを からめた「きびなごのごまダレかけ」です。きびなごを揚げてあるので頭や骨ごと食べる事が できます。寄せ鍋と一緒に食べて下さいね。今日のきびなごは鹿児島の辺りでとれたものです。			
28 ／ 火	 ④アップル ピネーサラダ ②チーズパン③ミートスパゲティー	小 601 中 801 kcal	①ぎゅうにゅう ②③チーズ ③ぶたにく りょうり ④めん	②チーズパン ③オリーブオイル ④あぶら	③たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース ④キャベツ コーン もやし	
		小 26.9 中 35.4 g	スパゲティーはイタリア料理で使われる麺であるパスタのひとつで、ひものように細長い物を いいます。断面は円形で太さは2ミリくらいです。少し太い物はスパゲットーニ、少し細い物は スパゲッティーニといわれるそうです。今日はミートスパゲティーです。			
29 ／ 水	 ⑤おかん ④ぶたキムチ どん ②むぎごはん ③はるさめスープ	小 576 中 754 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりく はるさめ ④かんめん きゅうり ⑤ふと	②こめ むぎ ③はるさめ あぶら ④ごまあぶら	③たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう ③④にんじん ④もやし キャベツ ⑤おかん	柏原小 1～5年 給食なし
		小 22.1 中 28.6 g	春雨は緑豆から作られるアジアの乾麺です。じゃが芋やさつま芋のでんぶから作られる ものもあります。春雨の名前は「春に降る細い雨」に由来しています。日本では奈良県が主な 産地です。今日はスープに入っています。食べて下さいね。			
30 ／ 木	 ④ひじきの いりに ②むぎごはん③あきのみのりじる	小 569 中 754 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりく とうふ むぎみそ ④ぶたにく ひじき ④さとう あぶらあげ	②こめ むぎ ③さつまいも ④さとう あぶら	③えのき こまつな ③④にんじん ④ジャンボいんげん しいたけ こんにやく	柏原5年 宿泊学習
		小 23.2 中 29.9 g	ひじきは主に食材として利用されますが、干しひじきとして販売されることが多いです。 水で戻してからしょうゆ、砂糖で煮て食べたり、サラダ、酢の物など幅広い料理に利用されて います。茎の部分の茎ひじきや、芽の部分の芽ひじき、米ひじきなどがあります。			
31 ／ 金	 ⑤ハロウィンデザート ④パンプキン わふうバーグ ②むぎごはん③ やさいスープ	小 648 中 810 kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ (ぶたにく とりく) はなかつお	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう ⑤ハロウィンデザート	③たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ④だいこん こねぎ	柏原5年 休養措置
		小 23.5 中 28.5 g	かぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり、 日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。ハロウィンで使われるオレンジ色の かぼちゃが「ペポかぼちゃ」です。とても大きいので中をくりぬいて、顔を作ったりします。			

※ 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・ねぎ・ジャンボいんげん・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

