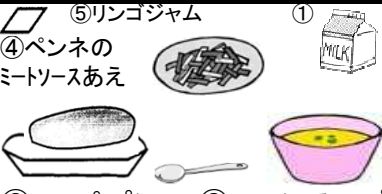
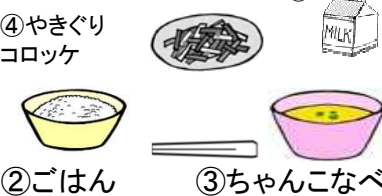
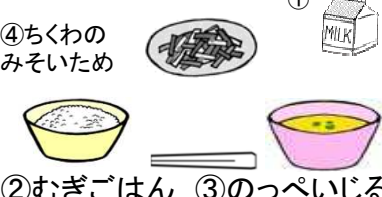
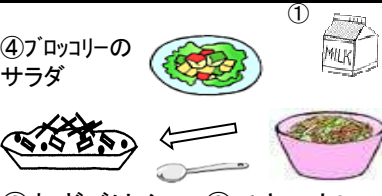


日 ／ 曜	献立名	エネルギー	食べもののほたらき			備考
		kcal/g たんぱく質	おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
4 ／ 火	 ②コッペパン ③コーンスープ	小 646 中 808 kcal	①③ぎゅうにゅう ③ベーコン いんげんまめ スキムミルク なまクリーム ④ぶたにく チーズ	②コッペパン ③じゃがいも こむぎこ パター ④ペンネ あぶら ⑤リンゴジャム	③コーン インゲン ③④たまねぎ にんじん ④セロリ マッシュルーム グリンピース パセリ	
		小 24.3 中 30.4 g	ペンネは筒状になったペン先の形の Pasta です。イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられます。中でもペンネリガーテは表面に細かい溝があり、ソースが絡みやすくなっています。今日はミートソースとあわせてあります。			
5 ／ 水	 ②ごはん ③ちゃんこなべ	小 704 中 837 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	②こめ ③マロニー ④じゃがいも くり さつまいも こむぎこ パンこ あぶら	③にんじん だいこん はくさい えのき にら	
		小 23.0 中 27.3 g	今日はじゃが芋とさつま芋のほんのり甘い生地に天津甘栗を加え、見た目も栗そっくりに仕上げた焼き栗コロッケです。不足しがちなカルシウムも加えてあります。秋の香りいっぱいのコロッケを味わって下さいね。			
6 ／ 木	 ②むぎごはん③かいそうスープ	小 570 中 720 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく くわかめ こんぶ キリンサイ つのまた ④ぎゅうにゅう さんしたまご	②こめ むぎ ③はるさめ ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③たまねぎ チンゲンサイ ③④にんじん ねぎ④ほうれんそう ごだいずもやし チンゲンサイ	
		小 24.0 中 29.2 g	ビビンバは韓国の混ぜごはん、ビビムは混ぜる、バブはごはんという意味だそうです。ご飯にナムルや肉、卵などの具を入れて混ぜて食べます。コチュジャンという甘辛いみそやごま油を入れると、甘辛く、とてもおいしくなります。			
7 ／ 金	 ②むぎごはん③だいこんのみそにこみ	小 561 中 715 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ さつまあげ むぎみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ごま	③だいこん こんにゃく ④こまつな もやし はくさい	
		小 23.4 中 29.0 g	だいこんは品種、調理法とも豊富で、世界一大きくて重い「桜島だいこん」。世界一長い「守口だいこん」などがあり、日本の食卓には欠かすことのできない野菜です。葉はビタミンAを多く含み、青汁の原料としても使われます。			
10 ／ 月	 ②むぎごはん ③のっぺいじる	小 583 中 742 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく ちくわ あかみそ	②こめ むぎ ③さつまいも でんぷん ④さとう ごまあぶら	③だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ④たまねぎ にんじん キャベツ	
		小 25.5 中 31.5 g	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。串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の竹輪が有名です。できたてのアツアツを食べるととてもおいしいですよ。			
11 ／ 火	 ②チーズパン③コンソメスープ	小 661 中 831 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ひよこめ マローファット レッドキドニー	②チーズパン ③じゃがいも ③④あぶら ④さつまいも みずあめ ごま でんぷん	③たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ⑤みかん	
		小 24.7 中 30.5 g	大学芋という名前は、大正から昭和にかけて東京の学生街である神田周辺で大学生が好んで食べたので大学芋になったといわれています。さつま芋を一口大に切り、低温の油で揚げて、砂糖水を煮詰めて作った蜜を芋にかけます。甘くてとてもおいしいですよ。			
12 ／ 水	 ②しちふくまい③みそにこみきしめん	小 596 中 759 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ ④くわかめ	②こめ しちふくまい ③きしめん ③④あぶら ④さとう ごま	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 コーン	
		小 23.9 中 29.4 g	くわかめにはヨウ素、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。また、カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。くわかめは体に良いので食べて下さいね。			
13 ／ 木	 ②ごはん ③いりどり	小 671 中 816 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ ④さわら こめみそ	②こめ 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 しいたけ たけのこ れんこん こんにゃく	盛進小 1～5年 一日遠足
		小 32.0 中 36.6 g	サワラは細長い体形をしたサバ科の海水魚です。成長段階によって「サゴシ」「ヤナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。漢字では魚に春と書いて「鱈」と呼び、旬が春とされていますが、西日本では春、東日本では秋から冬にかけて旬をむかえます。			
14 ／ 金	 ②むぎごはん ③チキンカレー	小 652 中 832 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ	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 えだまめ おろしりんご ④キャベツ ブロッコリー コーン	山崎小 1～4年 一日遠足
		小 28.0 中 32.7 g	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜です。ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの変種で初期の見分けは難しく、単位は「株」です。日本へは明治初期に観賞用として入りましたが、昭和50年代から栄養価が高いブロッコリーが注目され、食用として広がりました。			

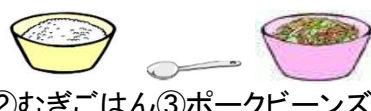
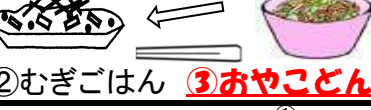
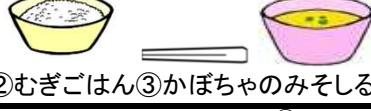
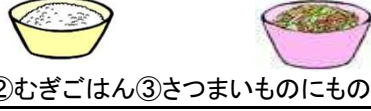
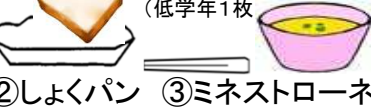
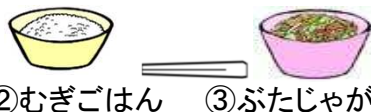
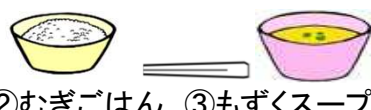
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500円の給食費助成を行っております。

※ 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・はくさい・みかん・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 ／ 月	④とりにくの ガーリックソテー  ②むぎごはん③ポークビーンズ 	小 628 中 798 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこめめ レッドキドニー マロファット だいず ④とりにく	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ③④あぶら	③にんじん グリンピース ③④たまねぎ ④しめじ マッシュルーム	
18 ／ 火	⑤ジョア ④チーズふう ハンバーグ  ②こくとうパン③ビーフンごもくじる 	小 607 中 723 kcal	①ぎゅうにゅう ③④とりにく ④ぶたにく だいず ⑤ジョア (のむヨギルト)	②こくとうパン ③ビーフン ごまあぶら ④こむぎこ ⑤さとう	③たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しめじ ⑤いちご	盈進小 6年 修学旅行
19 ／ 水	④だいこん サラダ  ②むぎごはん ③あやこどん 	小 618 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ たまご	②こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ③④にんじん ④だいこん キャベツ コーン	盈進小 6年 修学旅行
20 ／ 木	④ぶたにくの しょうがやき  ②むぎごはん③かぼちゃのみそしる 	小 568 中 723 kcal	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ むぎみそ ④ぶたにく	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま あぶら	③かぼちゃ えのき こまつな ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ	盈進小 6年 休養措置
21 ／ 金	④ごまあえ  ②むぎごはん③さつまいものにも 	小 609 中 777 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ	②こめ むぎ ③さつまいも さとう あぶら ④ごま ドレッシング	③ごぼう しいたけ こんにやく インゲン ③④にんじん ④キャベツ きゅうり コーン	
25 ／ 火	④さつまいも サラダ  ②しよくパン ③ミネストローネ 	小 556 中 708 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン	②しよくパン ③じゃがいも マカロニ あぶら ④さつまいも ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ セロリ キャベツ トマト ③④にんじん ④きゅうり	佐志小 振替休日
26 ／ 水	④あまずあえ  ②きんぴらごはん③すましじる 	小 548 中 670 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ ③とりにく あげどうふ	②こめ むぎ ②あぶら ②④さとう ④ごま ごまあぶら	②こんにやく ごぼう ②③にんじん ③だいこん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ④もやし きゅうり コーン	
27 ／ 木	④アジフライ  ②むぎごはん ③ぶたじゃが 	小 656 中 802 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ④あじ	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ③④あぶら ④こむぎこ パンこ	③たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく インゲン	
28 ／ 金	④ホイコーロー  ②むぎごはん ③もずくスープ 	小 575 中 722 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④ぶたにく	②こめ むぎ ③④ごまあぶら	③ほうれんそう こねぎ ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ もやし ピーマン	

※ 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・はくさい・みかん・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

