

日 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質 kcal	食べものはたらき			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	②	③	
1 月	④もやしの ナムル ②むぎごはん ③ちゅうかごもくに	小 620 中 788 kcal 小 26.0 中 32.5 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ④うずらたまご	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ごまあぶら ④ごま	③たまねぎ しいたけ えだまめ ③④にんじん ④ほうれんそう もやし コーン	うずら卵 よくかんで 食べて下さい
			ナムルは韓国のおいしい家庭料理で、もやしなどの野菜にワラビなどの山菜や野草を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。日本ではビビンバの材料に使われます。	かんごく かていりょうり ちうみりょう かんごく もの 韓国では欠かせない物であり、冷蔵庫には何種類も保存されているそうです。	やさい さんさい やそつ しお あぶら あ にほん ざいりょう つか れいぞうこ なんしゆるい ほそん	
2 火	④キャベツの ミンチカツ ②リンゴパン ③タイピーエン	小 681 中 823 kcal 小 27.4 中 32.7 g	①ぎゅうにゅう ③④ぶたにく ④だいす とりにく	②リンゴパン ③はるさめ ④でんぶん パンこ あぶら	③たけのこ きくらげ きぬさや ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ えだまめ コーン	
			タイピーエンは熊本の郷土料理で、春雨をメインに、肉や野菜、魚介類などを炒めてスープにした、中華風春雨スープです。明治時代に中国の福建省から伝わったそうです。	くまもと きよたりょうり ちゅうかふうはるさめ がこつきゅうしょく かてい いんしょくん ひろ した	にく やさい きょかいるい いた めいじだい ちゅうごく ふっけんしょう つた あ たまご はい	
3 水	⑤ミルメーク ④さばの ごまでりやき ②ごはん ③みそけんちんじる	小 657 中 791 kcal 小 34.4 中 38.6 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ ④さば	②こめ ③じゃがいも ④さとう ごま	③にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	鶴田小5年 宿泊学習
			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。	にほん たいへいよう みすあ ふゆ しゅん かん よ さしみ おおいた せき やくしま くびお にほん たいへいよう みせ りょうぱんぐみ とお ひろ	あき しゅん あき よ や ざかなにざかな た ゆうめい	
4 木	④やさいソテー ②むぎごはん ③まーぼーどうふ	小 600 中 763 kcal 小 24.3 中 30.2 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ あかみそ ④ベーコン ちくわ	②こめ むぎ ③でんぶん ごまあぶら ④あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ ねぎ ④ピーマン コーン もやし キャベツ	鶴田小5年 宿泊学習
			まーぼーどうふ 日本では中国の料理人、陳建民によって、お店や料理番組を通して広められました。山椒が	にく とうがらし とうほんじやん ちゅうごく りょうりにん ちん けんみん から きいていて	いた とり い どうふ に りょうり みせ りょうぱんぐみ とお ひろ さんしょう	
5 金	④カレーやさんの ドレッシングサラダ ②むぎごはん ③ポークカレー	小 654 中 836 kcal 小 22.8 中 28.0 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ドレッシング	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 きゅうり コーン ピーマン	鶴田小5年 休養措置
			カレーライスは日本の国民食ともいえる人気の料理です。インド発祥のカレーがイギリスに	にほん こくみんよう つけ めいじだい にほん つた はい といしょ あまがら あじつ	にんき りょうり はっしょう この りょう きょう	
8 月	④ナツツ いにこ ②むぎごはん ③かぼちゃのそぼろに	小 684 中 873 kcal 小 27.4 中 33.8 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ ④にぼし	②こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ④アーモンド カシーナツツ	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ しいたけ こんにゃく インゲン	
			カシーナツツは塩で味付けされた製品が、そのまま菓子やおつまみとして食べられる他、料理の食材として煮物料理や炒め物などに好んで利用されます。今日はいりこと	しお あじつ ほか りょうり しょくさい いつしょ あまがら あじつ	かし た た くだ	
9 火	④だいこん サラダ ②バターパン ③ビーフシチュー	小 665 中 851 kcal 小 23.7 中 29.5 g	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	②バターパン ③じゃがいも こむぎこ あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ③④にんじん ④だいこん キャベツ コーン	
			大根の名前は大きな根を意味する大根からきています。山地は北海道、千葉、青森、神奈川、鹿児島などです。鹿児島では桜島でとれる世界最大の桜島大根が有名です。	たいこん なまえ おお ね いみ おおね かながわ かごしま かごしま さくらじま きょう たいこん つか	さんち はっかいとつ ちは あおもり せかいさいだい さくらじまといこん ゆうめい しづん たいこん	
10 水	④たまごとじ ②あおなごはん ③あおさじる	小 569 中 725 kcal 小 24.4 中 30.4 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ はんぺん あおさ ④ベーコン たまご	②こめ むぎ ④さとう あぶら ②あおなごはん ③あおさじる	②あおな ④たけのこ ③④たまねぎ にんじん ④しめじ キャベツ	
			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	あお と あと みすあら た さきん なま あお う じる きょう いそ ふうみ あお	かぜ かわ きょう しる い てん ものりょうり にものりょうり いた もの この りょう きょう じる きょう いそ ふうみ あお はい	
11 木	④しおこんぶ あえ ②むぎごはん ③みそあでん	小 584 中 746 kcal 小 23.9 中 29.2 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき こんぶ さつまあげ むぎみそ ④しおこんぶ	②こめ むぎ ③さといも さとう ④ごま	③こんにゃく ③④だいこん にんじん ④はくさい もやし	
			おでんは日本料理で煮物のひとつです。だし汁をしょうゆなどで味付けしたつゆに、大根、ちくわ、こんにゃく、ゆで卵などさまざまなおでん種を入れて煮込みます。おでん種やつけだれの種類は地域や家庭で異なり、しょうゆ味だったり、みそ味だったりします。	ほんりょうり にもの たまご だね にこ だね しづるい ちいき かてい こと あじ あじ	じる あじつ たいこん たまご だね にこ だね あじ あじ	
12 金	④もずく どんぶりのぐ ②むぎごはん ③ごぼうだんごじる	小 597 中 736 kcal 小 23.5 中 28.5 g	①ぎゅうにゅう ③タラ とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく もずく	②こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう あぶら	③ごぼう だいこん かぼちゃ こねぎ ③④にんじん ④コーン ピーマン	
			もずくは古くから、採取したものを生で食べたり、塩蔵して利用していました。最も一般的には	ふる さいしゅ ほか す もの あまみ てん よく た えんぞう りょう	りょう そに ちよ ちよ もの しる うに ちよ しお 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・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	
15 月	④ひじきの カレーしょうゆに ②しちふくまい ③さつまじる	小 627 中 797 kcal 小 27.4 中 34.1 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ むぎみそ ④ぶたにく ひじき あぶらあげ	②こめ しちふくまい ③じやがいも ④あぶら	③ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ③④にんじん しいたけ ④たけのこ れんこん	
			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。			
16 火	④かぼちゃ ひきにくフライ ②こくとうパン ③ABCスープ	小 622 中 742 kcal 小 24.7 中 29.8 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ぶたにく	②こくとうパン ③マカロニ ④あぶら ④こむぎこ でんぶん	③にんじん はくさい ③④たまねぎ ④かぼちゃ	
			ベーコンは豚肉を塩漬けした加工食品です。日本のベーコンは燻製して加熱されているので そのままでも食べられます。バーベキューに使われることが多いので、夏の消費量が多い そうです。今日はスープの中に入っていますよ。食べて下さいね			
17 水	④ごまズあえ ②ごはん ③すきやき	小 677 中 850 kcal 小 26.9 中 32.9 g	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきどうふ ④ごま ごまあぶら	②こめ ③あぶら ③④さとう ④ごまあぶら	③たまねぎ はくさい いとこんにゃく こだいすもやし えのき ねぎ ③④にんじん ④キャベツ コーン	さつま町より 牛肉提供
			すき焼きは浅い鉄なべで焼いたり煮たりして調理します。調味料はしょうゆ、砂糖、酒など を使います。牛肉、白菜、春菊、ねぎ、しいたけ、しらたき、焼き豆腐などを入れます。 今日はさつま町よりいただいた「黒毛和牛」です。味わって食べて下さいね。			
18 木	④カリフラワー サラダ ②サフランライス ③ドリア	小 648 中 824 kcal 小 23.0 中 28.2 g	①③ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ なまクリーム ④ドレッシング	②こめ むぎ ③じゃがいも マーガリン ④トマト	③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース ④カリフラワー キャベツ コーン	
			ドリアとは、ピラフなどの米飯の上にベシャメルソース(クリームソース)をかけてオーブンで 焼いた料理です。今日はサフランで味付けしたご飯に、ドリアの具をかけて食べて ください。サラダは食物繊維がたくさん入っていますので、残さず食べてくださいね。			
19 金	⑤みかん ④きりぼし だいこんソテー ②むぎごはん ③トッポギスープ	小 632 中 796 kcal 小 23.0 中 28.4 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ベーコン	②こめ むぎ ③トマト さとう ごま ④ごまあぶら ④あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ④きりぼし大いこん ピーマン コーン ⑤みかん	
			トッポギはうるち米や餅米で作った朝鮮半島の餅です。韓国の庶民料理として親しまれ、 屋台の定番メニューとなっています。スープにしたり炒めてコチュジャンや砂糖を使って 甘辛く煮込んでいます。今日はスープに入っています。体が温まりますよ。			
22 月	④ツナマヨ ソテー ②むぎごはん ③パンキンポタージュ	小 732 中 934 kcal 小 23.8 中 29.2 g	①③ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン なまクリーム ④ちくわ まぐろ ひよこまめ マローファット ④ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ③こむぎこ ④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ パセリ ④ほうれんそう インゲン	
			ポタージュは鍋で煮込んだ具材を裏ごししたり、ミキサーにかけて、滑らかにしたものです。 今日はかぼちゃを滑らかにしたものと、つぶしていないかぼちゃも入っています。 かぼちゃの甘みがとてもおいしいですよ。食べて下さいね。			
23 火	⑤キャベツ ④チキンナゲット 小3コ 中4コ ②コッペパン ③ナポリタンスパゲティー	小 892 中 1136 kcal 小 37.1 中 46.6 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく ハム チーズ ④チキンナゲット (たまご)	②コッペパン ③スペゲティー さとう ④あぶら ⑥ケーキ	③たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ⑤キャベツ	クリスマス献立 チキンナゲット アクシーズより提供
			今日はさつま町にあるアクシーズさんより、クリスマス献立用のフライドチキンをいただきました。 小学校3個、中学校4個ずつになります。今日はその他にもナポリタンスパゲティーや セレクトケーキもありますのでスペシャルな献立です。みなさんの笑顔が浮かんできます。			

※ 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。

令和7年度は、助成額の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています



※ 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・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。



Merry Christmas!