



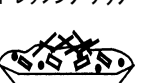

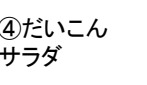

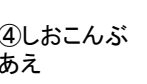
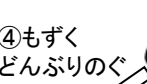


日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 月	④もやしのナムル  ②むぎごはん③ <u>ちゅうかごもく</u>	小 620 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ <u>うずらたまご</u>	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ごまあぶら ④ごま	③たまねぎ しいたけ えだまめ ③④にんじん ④ほうれんそう もやし コーン	うずら卵 よくかんで 食べて下さい
		小 26.0 中 32.5 g	ナムルは韓国のお家庭料理で、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や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。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。			
2 ／ 火	④キャベツのミンチカツ  ②リンゴパン ③ <u>タイピーエン</u>	小 681 中 823 kcal	①ぎゅうにゅう ③④ぶたにく ④だいず とり	②リンゴパン ③はるさめ ④でんぷん パンこ あぶら	③ <u>たいけのこ</u> 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	
		小 27.4 中 32.7 g	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。学校給食や家庭、飲食店で広く親しまれています。揚げ卵も入っているそうです。			
3 ／ 水	⑤ミルメーク ④さばの ごまてりやき  ②ごはん ③みそけんちんじる	小 657 中 791 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ むぎみそ 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 こんにやく ねぎ	鶴田小5年 宿泊学習
		小 34.4 中 38.6 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。			
4 ／ 木	④やさいソテー  ②むぎごはん③ <u>まーぼー豆腐</u>	小 600 中 763 kcal	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 ④あぶら	②こめ むぎ ③でんぷん 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 <u>たいけのこ</u> 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
		小 24.3 中 30.2 g	麻婆豆腐はひき肉と唐辛子、豆板醤などを炒め、鶏がらスープを入れて豆腐を煮た料理です。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。山椒がきいていて辛いですがおいしいそうです。今日は辛みはおさえてありますので、食べてくださいね。			
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	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく 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 きゅうり コーン ピーマン	鶴田小5年 休養措置
		小 22.8 中 28.0 g	カレーライスに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伝わり、明治時代に日本へ伝わりました。日本のカレーは、とろみがあり、野菜やお肉がゴロゴロと入っているのが特徴です。市販のカレールウを使い、家庭で手軽に作れます。			
8 ／ 月	④ <u>ナッツ</u>  ②むぎごはん③かぼちゃのそぼろに	小 684 中 873 kcal	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でんぷん ③④さとう <u>アーモンド カシューナッツ</u>	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ しいたけ こんにやく インゲン	
		小 27.4 中 33.8 g	カシューナッ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。今日はいりことアーモンドと一緒に甘辛く味付けしました。おいしいので食べて下さいね。			
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	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	
		小 23.7 中 29.5 g	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。今日は大根を使ったサラダです。旬の大根はとってもおいしいですよ。			
10 ／ 水	④ <u>たまごとし</u>  ②あおなごはん ③ <u>あおさじる</u>	小 569 中 725 kcal	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 <u>たまご</u>	②こめ むぎ ④さとう あぶら	②あおな <u>たいけのこ</u> ③④たまねぎ にんじん ④しめじ キャベツ	
		小 24.4 中 30.4 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。今日は磯の風味いっぱい青さとはんぺんが入っています。			
11 ／ 木	④しおこんぶ あえ  ②むぎごはん ③ <u>みそおでん</u>	小 584 中 746 kcal	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 ④ごま	②こめ むぎ ③さいとも さとう ④ごま	③こんにやく ③④だいこん にんじん ④はくさい もやし	
		小 23.9 中 29.2 g	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、こんにやく、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。			
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	①ぎゅうにゅう ③たら とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく もずく	②こめ むぎ ③④でんぷん 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	
		小 23.5 中 28.5 g	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。最も一般的にはもずく酢がありますが、その他にも吸い物、みそ汁、雑煮などにも用いられます。奄美ではもずくの天ぷらが良く食べられます。塩をつけて食べるととてもおいしいですよ。			


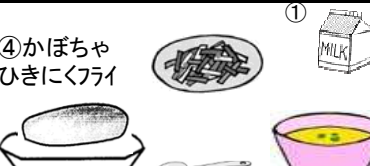

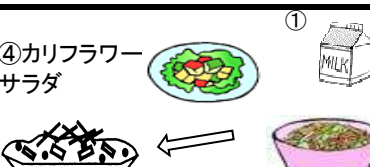
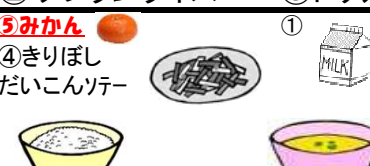

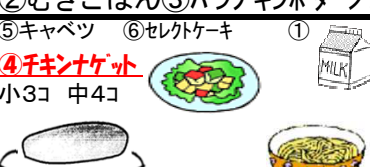
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,500円の給食費助成を行っております。

※ 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	
15 ／ 月	④ひじきの カレーしょうゆに 	小 627 中 797 kcal	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じゃがいも 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	
	②しちふくまい ③さつまじる	小 27.4 中 34.1 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、こめひじきなどがあります。			
16 ／ 火	④かぼちゃ ひきにくフライ 	小 622 中 742 kcal	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 ③④あぶら ④こむぎこ でんぷん	③にんじん はくさい ③④たまねぎ ④かぼちゃ	
	②こくとうパン ③ABCスープ	小 24.7 中 29.8 g	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ごまずあえ 	小 677 中 850 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきどうふ	②こめ ③あぶら ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ はくさい いとこんにゃく こだいずもやし 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
	②ごはん ③すきやき	小 26.9 中 32.9 g	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 	小 648 中 824 kcal	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ドレッシング	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	
	②サフランライス ③ドリア	小 23.0 中 28.2 g	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 	小 632 中 796 kcal	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トック さとう ごま 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きりぼしだいこん ピーマン コーン ⑤みかん	
	②むぎごはん ③トッポギスープ	小 23.0 中 28.4 g	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だりします。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 	小 732 中 934 kcal	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 マロファット	②こめ むぎ ③こむぎこ ③④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	
	②むぎごはん③パンプキンポタージュ	小 23.8 中 29.2 g	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 ⑥セレクトケーキ ④チキンナゲット 小3コ 中4コ 	小 892 中 1136 kcal	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スパゲティ さとう ③④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 アクションズより提供
	②コッペパン③ナポリタンスパゲティー	小 37.1 中 46.6 g	今日はさつま町にあるアクションズさんより、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・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!