



## こんだてひょう

NO. 1  
さつま町立学校給食センター

令和7年度

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	
8 木	④サケの チャンチャンやき ②むぎごはん ③ななくさじる	小 一 中 755 kcal 小 一 中 32.4 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ ④さけ むぎみそ	②こめ むぎ ④さとう バター	③だいこん かぶ にんじん みつば はくさい しゅんぎく しいたけ ④たまねぎ キャベツ ピーマン	中学校のみ 給食
			いはんてき はる ななくさ 一般的な春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ」です。 この野菜を刻んでいたかいを七草がゆといい、おせち料理で疲れた胃を休め、栄養素も おぎな きょう 補えます。今日はおかゆではないですが、汁にしています。食べて下さいね。			
9 金	⑤スティックタルト ④ぶたキムチ どんぶりのく ②むぎごはん ③サンラータン	小 660 中 812 kcal 小 27.5 中 33.9 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ もずく ④ぶたにく ⑤スティックタルト	②こめ むぎ ③でんぶん ④ごまあぶら ねぎ ③④にんじん ④キヤベツ もやし キムチ(えび)	③たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ③④にんじん ④キヤベツ もやし キムチ(えび)	さつまリゾート さんより キムチ提供
			キムチは白菜などの野菜と塩・唐辛子を主に使った漬物です。朝鮮半島で多く作られること から朝鮮 漬けとも言われます。今日は町内にある「さつまゴルフリゾート」さんよりキムチを 頂きました。少し辛いかも知れませんが本場の味です。ごはんにかけて食べて下さいね。			
13 火	④しらすと やさいのソテー ②むらさきいもパン ③さつまとうに	小 541 中 718 kcal 小 23.6 中 29.1 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ こえび ④しらすぼし	②むらさきいもパン ③もち さといも ④ごまあぶら	③にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう こだいすもやし ④こまつな キヤベツ もやし	
			雑煮は正月によく食べられる、餅が入った汁料理です。汁もしょうゆ味、みそ味などが ありますが、鹿児島では昆布と干しあいのじをとり、しょうゆで味をつけるのが一般的 です。長崎県島原では具雑煮として一年中、食べられるそうです。			
14 水	⑤さつまいごううめ ④きびなごの にらダレ ②しちふくまい ③とんじる	小 642 中 816 kcal 小 28.1 中 34.6 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ むぎみそ ④きびなご	②こめ しちふくまい ③じゃがいも ④さとう ごま あぶら	③ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ ④にんにくのめ にら ⑤うめぼし	かごしまを まるごと味わう 学校給食
			鹿児島ではよくきびなごを食べます。甑島の周辺でとれるきびなごはとても新鮮で生でも 食べられます。特に手で開いて酢みそで食べることが多いようです。今日は粉をつけて カラッと揚げ、にらが入った甘辛いタレとからめてあります。食べて下さいね。			
15 木	④ごまズあえ ②ごはん ③とんこつに	小 658 中 825 kcal 小 24.1 中 29.7 g	①ぎゅうにゅう ③とんこつ あげどうふ あかみそ	②こめ ③くろざとう あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	③だいこん ごぼう こんにゃく ③④にんじん ④キヤベツ キュウリ コーン	かごしまを まるごと味わう 学校給食
			豚骨煮は鹿児島の郷土料理のひとつです。薩摩藩の武士たちが戦場や狩場で作ったのが 始まりとされています。西郷隆盛の大好物でもあったそうです。鹿児島中央駅では 豚骨弁当が名物の駅弁として売られています。			
16 金	⑥がね ⑦ねつたぼ ④けいはんの く ②むぎごはん ③けいはんのしる	小 631 中 731 kcal 小 21.5 中 25.3 g	①ぎゅうにゅう ④とりにく きんしたまご ⑤のり	②こめ むぎ ④さとう ⑥さつまいも こむぎこ あぶら ⑦ねつたぼ	③こねぎ ④しいたけ パパイヤづけ きぬさや ④⑥にんじん ⑥ごぼう かぼちゃ	かごしまを まるごと味わう 学校給食
			「ねつたぼ」はさつま芋を使った郷土料理です。つきたての餅に蒸したさつま芋を入れて ついて混ぜてできたものです。餅を「ぼつたぼつた」と練ってつくところから、ねつたぼと 言われるようになったそうです。さつま芋と餅の割合は3対1くらいが良いそうです。			
19 月	④ぶりのごま ふうみやき ②さつますもし ③すまじる	小 704 中 810 kcal 小 33.5 中 37.2 g	①ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ あぶらあげ ④ぶり	②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも ④ごま ごまだれッシング	②ごぼう たけのこ しいたけ ②③にんじん ③だいこん たまねぎ えのき ねぎ ほうれんそう ⑤きんかん	かごしまを まるごと味わう 学校給食
			ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚です。小さいときはハマチ、80cm以上に なつたらぶりと呼ばれます。長島町はぶりの養殖が盛んで、特に正月の時などは多く 食べられます。新鮮なぶりは脂がのってとてもおいしいですよ。			
20 火	⑥ソース ④ロース とんかつ ②こめこサンドパン ③やさいスープ	小 639 中 882 kcal 小 25.3 中 28.0 g	①ぎゅうにゅう ③ウインナー ④ぶたにく	②こめこサンドパン ③マカロニ じゃがいも③④あぶら ④こむぎこ パンこ	③たまねぎ にんじん はくさい エリンギ ⑤キヤベツ	かごしままるごと 旭ファームさんより とんかつ提供
			今日は町内にある「旭ファーム」さんより町内の豚肉を使ったロースとんかつをいただき ました。とても大きなトンカツです。パンは鹿児島県の米粉が入っているパンですので トンカツとキヤベツ・ソースをはさみ、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。

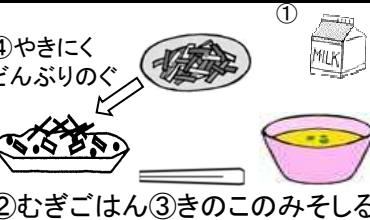
令和7年度は、助成額の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています



※ 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・きんかん・西郷梅・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	
21 水	 ② むぎごはん ③ カレーとほろに	小 575 中 732 kcal  小 21.7 中 26.6 g	① ぎゅうにゅう ② とりにく とうふ ④ あぶらあげ	② こめ むぎ ③ じゃがいも でんぶん あぶら ④ さとう ごまあぶら	③ たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ ④ キャベツ ほうれんそう	
			いも か しょくぶつ にはん じやが芋はナス科の植物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。 ほっかいどう さいだい さんち なつ お 北海道が最大の産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。長崎では冬に う はる はる かごしま ながしま とくのしま さんち 植えて春にとるそうです。鹿児島では長島や徳之島が産地です。			
22 木	 ② むぎごはん ③ きのこのみそしる	小 594 中 758 kcal  小 23.3 中 29.0 g	① ぎゅうにゅう ③ あげどうふ わかめ むぎみそ ④ ぎゅうにく あかみそ	② こめ むぎ ③ じゃがいも ④ さとう ごま	③ ほうれんそう えのき しめじ エリンギ ③ ④ にんじん ④ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン おろしりんご	
			きょう かこしまん 今日は鹿児島産のA5等級の黒毛和牛を使った焼肉丼です。肉がとても柔らかくて どんぶりよう あじつ とてもおいしいですよ。丼用のこいめの味付けになっていますので、ごはんにかけて たくだくだ 食べて下さいね。みそ汁はきのこ類がたっぷり入っていますよ。			
23 金	 ② むぎごはん ③ オイスタークリーミーに	小 586 中 747 kcal  小 24.5 中 30.5 g	① ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とうふ ④ わかめ	② こめ むぎ ③ じゃがいも でんぶん ごまあぶら ④ ごま さとう	③ たまねぎ にんじん しいたけ チングンサイ ④ もやし キャベツ コーン	
			ちゅこく かんとくより オイスタークリーミーは中国の広東料理でよく使われる調味料で牡蠣を原料としています。 にほん あぶら い 日本ではカキ油とも言います。独特の風味やうまい・コクを持ち、炒め物や煮込み料理に つか きょう とうふ 使われます。今日は豆腐をオイスタークリーミーで煮てありますよ。			
26 月	 ② ごくのしそごはん ③ ゆきみじる	小 574 中 707 kcal  小 25.2 中 30.9 g	① ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とうふ ④ ベーコン ちくわ	② こめ レンズまめ げんまい ④ さとう あぶら ④ コーン ピーマン もやし キャベツ	② しそ ③ にんじん はくさい ほうれんそう なめこ だいこん おろし ゆずベースト ④ コーン ピーマン もやし キャベツ	
			ゆきみじる たいこん 雪見汁とは大根おろしを雪に見立てて、豆腐や肉、魚、野菜などと一緒に煮込んだ あたた しるの なべりょうり 雪かい汁物や鍋料理です。別名「みぞれ汁」「雪見鍋」「雪鍋」とも言われます。 ふゆ さむ じき 冬の寒い時期に体を温め、消化を助ける胃腸にも優しい料理です。			
27 火	 ② つぶチーズパン ③ ホワイトチーズ	小 656 中 804 kcal  小 29.2 中 35.6 g	① ③ ぎゅうにゅう ② ③ チーズ ④ オムレツ (たまご)	② つぶチーズパン ③ じゃがいも ルウ	③ たまねぎ にんじん マッシュルーム	
			だいひょうとき たまごりょうり オムレツは代表的な卵料理で鶏卵をといて塩・こしょうで味付けをし、フライパンにバターを い や 入れ、焼いたものです。多くは木の葉型で丸く盛り上がった形をしていて、食材も作り方も かんたん せかいじゅう 簡単なので世界中で作られています。きょうはプレーンオムレツです。			
28 水	 ② むぎごはん ④ かいそうスープ	小 554 中 704 kcal  小 23.4 中 28.8 g	① ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とさかのり くきわかめ こんぶ ④ とりにく	② こめ むぎ ③ はるさめ ごまあぶら ④ こむぎこ さとう でんぶん あぶら	③ チングンサイ ねぎ ③ ④ たまねぎ にんじん ④ ピーマン しめじ	
			すじ 酢鶏とは下味をつけた鶏肉を油で揚げ、炒めた野菜と共に甘酢あんでからめた中華料理です。 あじ す 味は酢・ケチャップ・しょうゆでつけます。野菜は人参や玉ねぎ、ピーマンなどを使います。 パイナップルを入れると甘みや酸味が増し、おいしくなるそうです。			
29 木	 ② むぎごはん ③ ハヤシライス	小 641 中 795 kcal  小 21.9 中 26.7 g	① ぎゅうにゅう ③ とりにく なまクリーム	② こめ むぎ ③ じゃがいも あぶら ④ ドレッシング	③ たまねぎ マッシュルーム グリンピース ③ ④ にんじん ほうれんそう もやし コーン	
			つすき にく たま ハヤシライスは薄切りにした肉と玉ねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで うえ りょうり 煮たものをごはんの上にかけた料理です。洋食に分類されますが、日本で作られた料理 きょう ぎゅうにく です。今日は牛肉ではなく鶏肉を使ったチキンハヤシになります。			
30 金	 ② むぎごはん ③ さつまいものごじる	小 649 中 795 kcal  小 28.2 中 33.1 g	① ぎゅうにゅう ③ とりにく だいす とうふ むぎみそ ④ いわし	② こめ むぎ ③ さつまいも	③ たまねぎ にんじん ほうれんそう ④ だいこんおろし	
			いわしの名前の語源は、陸に揚げるとすぐに弱って腐りやすい魚であることから いわし 「よわし」から変化して「いわし」になったと言われています。漢字も魚に弱いとかいて いわし 鰯です。今日は鰯と大根おろしを煮込んだ、鰯のみぞれ煮です。			

※ 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・きんかん・西郷梅・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

