



こんだてひょう

NO. 1
さつま町立学校給食センター

日 曜	献立名	エネルギー kcal/g	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	
2 月	④ごもくまめ ②むぎごはん③さつまいものみそしる	小 586 中 746 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ ②こめ むぎ ③さつまいも ④さとう あぶら	②こめ むぎ ③さつまいも ④さとう あぶら	③たまねぎ ほうれんそう ねぎ ③④にんじん ④しいたけ こんにゃく	
			小 23.4 中 29.0 g	さつま芋は薩摩藩から全国に広まったため、さつま芋といわれていますが、九州では唐芋とも呼ばれます。日本では鹿児島、茨城、千葉、宮崎、徳島が産地です。特に鹿児島県が全体の3割を占めます。食べ物用の他に、でんぷんや焼酎にも使われます。		
3 火	⑤せつぶんまめ ④いわし ハンバーグ ②ミルクパン ③ポトフ	小 622 中 754 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④いわし むぎみそ ④さとう	②ミルクパン ③じゃがいも ④ごま ④⑤さとう	③だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	
			小 38.0 中 31.3 g	せつぶん まめ 節分は豆をまき、まかれた豆を自分の数え年だけ食べる習慣があります。豆をまくときは「鬼は外、福は内」といってかけ声をしますが、東京の浅草にある浅草寺は浅草観音の前には鬼はいないとされるため「福は内」しか言わないそうです。		
4 水	④ガパオライス のぐ ②むぎごはん ③もずくスープ	小 573 中 732 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④とりにく スクランブルエッグ	②こめ むぎ ③④ごまあぶら ④さとう	③にんじん ほうれんそう こねぎ ③④たまねぎ ④ピーマン パセリ	
			小 27.9 中 34.6 g	りょうり こと 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。今日は上のせる目玉焼きの代わりに炒り卵が入っています。		
5 木	⑤ミルメーク ④ドライカレー ②ナン ③やさいスープ	小 559 中 706 kcal	①ぎゅうにゅう ③ウイナー ④ぎゅうにく	②ナン ③じゃがいも ④あぶら ④こむぎこ	③キャベツ エリンギ ③④たまねぎ にんじん ④ピーマン おろしりんご	
			小 24.5 中 30.3 g	ナムはインドやイランなどで親しまれている強力粉を使った発酵平焼きパンです。 タンドールと呼ばれるかまどの内側に生地を貼り付けて焼くため、香ばしい風味と表面のパリッとした食感、内側のもちもち食感が特徴です。カレーをつけて食べて下さいね。		
6 金	④ハムのソテー ②むぎごはん③コーンチャウダー	小 605 中 772 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく ④ハム	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④バター	③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④キャベツ ほうれんそう	
			小 23.4 中 28.9 g	チャウダーはアメリカ発祥の魚介類や野菜などを具材として使用し、煮込んだ濃厚なスープの事です。シチューよりはとろみが少なく、具材が小さめなのが特徴でクリームベースやトマトベースなどがあり、クラムチャウダーやコーンチャウダーなどがあります。		
9 月	④こまつな たまごいため ②むぎごはん ③だいこんのそぼろに	小 647 中 825 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン しらすぼし スクランブルエッグ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ④こまつな もやし	
			小 24.9 中 30.6 g	こまつな ふゆな よ 小松菜は冬菜とも呼ばれます。旬は冬でビタミンや鉄分、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。クセがなく様々な料理に使え、関東では正月の雑煮にかかせないです。		
10 火	④ショーロンボウ (2コ) ②こくとうパン ③みそラーメン	小 635 中 769 kcal	①ぎゅうにゅう ③やきぶた あかみそ ④ぶたにくとりにく	②こくとうパン ③ラーメン ごま ごまあぶら ④はるさめ こむぎこ あぶら	③にんじん もやし きくらげ コーン ねぎ ③④たまねぎ キャベツ ④たけのこ	
			小 26.8 中 31.9 g	ショーロンボウ 小籠包とは豚ひき肉などの餡とゼラチンで固めたスープを、薄い小麦粉の皮で包み せいろなどで蒸した中華の点心です。上海が発祥の地とされています。台湾も有名 です。黒酢と生姜のせん切りを添えて食べるのが一般的だそうです。		
12 木	④ごもく きんぴら ②むぎごはん③タラのつみれ煮	小 570 中 726 kcal	①ぎゅうにゅう ③タラ とうふ むぎみそ ④とりにく ちくわ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう 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 こんにゃく ④ごぼう	
			小 25.2 中 31.4 g	タラは北半球の寒冷な海にいる肉食性の海水魚です。身は脂肪が少なく柔らかい白身で 鍋料理や干物、照り焼きやムニエルなどの焼き魚、フツッシュ・アンド・チップスのような 揚げ物、かまぼこや魚肉ソーセージの原料になります。今日はつみれ煮に入っています。		
13 金	⑤ハートのプリン ④ごまドレッシング サラダ ②むぎごはん ③チキンカレー	小 745 中 932 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ ④ドレッシング ⑤ハートのプリン	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 ⑤ハートのプリン	③たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご ④キャベツ もやし きゅうり コーン	
			小 22.9 中 28.2 g	今日はバレンタインデーにちなんで「チョコプリン」です。乳、卵を使っていないので アレルギーがあつても安心して食べられます。バレンタインデーはヨーロッパでは男性も女性も 花やケーキやカードを送るそうです。日本では女性がチョコレートを送るのが普通です。		

* 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・人参・深ねぎ・はくさい・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。



2月 こんだてひょう

NO. 2 さつま町立学校給食センター

- ※ 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・人参・深ねぎ・はくさい・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

