


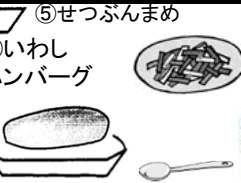

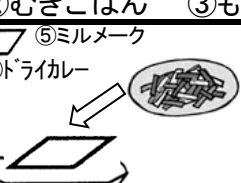
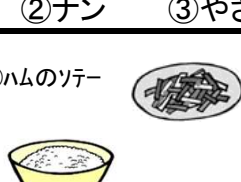
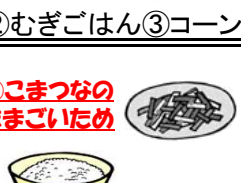
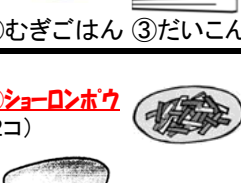
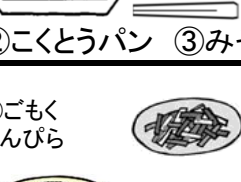
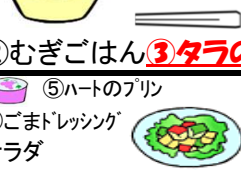
令和7年度



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	
2 ／ 月	 ④ごもくめ 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 むぎみそ ④とりにく だいず さつまあげ こんぶ	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 こんにやく	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。
			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、九州ではからいも よ にほん かごしま いばらき ちば みやざき とくしま さんち とく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	 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 あかみそ ⑤だいず	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	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」といってかけ声しますが、東京の浅草寺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。
			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」といってかけ声しますが、東京の浅草寺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ガハオライスのく 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 スクラムエッグ	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	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。今日は上にのせる目玉焼きの代わりに炒り卵が入っています。
			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。今日は上にのせる目玉焼きの代わりに炒り卵が入っています。			
5 ／ 木	 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ウィンナー ④ぎゅうにく	②ナン ③じゃがいも ③④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	ナン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。
			ナン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ハムのソー ②むぎごはん③コーンチャウダー	小 605 中 772 kcal	①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	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。
			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こまつなのたまごいため 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 あげどうふ ④ベーコン しらすぼし スクラムエッグ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう あぶら	③たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ④こまつな もやし	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い、関東では正月の雑煮にかかせないそうです。東京都でたくさん作られています。近くでは福岡でも作られています。
			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い、関東では正月の雑煮にかかせないそうです。東京都でたくさん作られています。近くでは福岡でも作られています。			
10 ／ 火	 ④ショロパン(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。
			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 ししいたけ たけのこ ほうれんそう ③④にんじん こんにやく ④ごぼう	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、フィッシュ・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もなります。今日はつみれ煮に入っています。
			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、フィッシュ・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もなります。今日はつみれ煮に入っています。			
13 ／ 金	 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	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	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っ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。
			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っ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・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。





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	
16 ／ 月	④ひじきの いりに ②ごはん ③あすかじる 	小 586 中 732 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ むぎみそ ④ぶたにく ひじき さつまあげ だいず	②こめ ④さとう あぶら	③にんじん ごぼう こまつな はくさい えのき ④ほしだいこん きぬさや	
		小 26.0 中 31.8 g	飛鳥汁とは、鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を加えた汁もので奈良県の郷土料理です。 飛鳥時代に中国から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていました。 いったんは廃れたのですが、現在は郷土汁として復活しています。			
17 ／ 火	⑤ソース ⑥メープルジャム ① ④ホキフライ (低学年1枚) ②しよくパン ③うどんちゃんぽん 	小 660 中 789 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④ホキ	②しよくパン ③うどん ③あぶら ④こむぎこ パンこ ⑥メープルジャム	③たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし	
		小 30.3 中 35.7 g	うどんは、小麦粉を練って長く切った、ある程度の幅と太さを持つ麺です。細い物などは「冷や麦」「そうめん」、薄い物は「きしめん」「ほうとう」などとよばれます。乾麺については、幅が1.7mm以上に成形したものが「うどん」になります。今日はちゃんぽん風のうどんです。			
18 ／ 水	⑤とうにゅうハンナコッタ ① ④ぎゅうきゅう やさいのもの ②あおなしらすごはん ③とんじる 	小 656 中 800 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげ豆腐 むぎみそ ④たら ⑤とうにゅう	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ⑤パンナコッタ	③だいこん しいたけ こんにやく ねぎ ③④にんじん こんにやく ④たけのこ	防災献立
		小 25.1 中 29.8 g	阪神 淡路大震災から31年、東日本 大震災から16年がすぎました。 日本は地震大国でもあり、災害にそなえる必要があります。救給 シリーズは災害や 気象条件により給食が作れない時のために常備しています。			
19 ／ 木	④しそたく サラダ ②むぎごはん ③とりのみそに 	小 625 中 797 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あげ豆腐 さつまあげ むぎみそ あかみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ③④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	③ごぼう こんにやく しいたけ インゲン ③④にんじん ④キャベツ きゅうり しそ たくあん	
		小 25.0 中 31.3 g	大豆を暗いところで発芽させると「もやし」、未熟なものは「枝豆」、煎って粉にすると「きな粉」 発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」また、豆腐やおから、豆腐も大豆から作られます。 「畑の肉」とも言われ、たんぱく質を多く含んだ大豆です。みそ煮に入っています。			
20 ／ 金	④アーモンド カレーソースに ②むぎごはん ③みずなのスープ 	小 576 中 735 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく	②こめ むぎ ④アーモンド さとう ごま あぶら	③ほうれんそう みずな ③④たまねぎ にんじん ④コーン インゲン	
		小 27.3 中 34.0 g	アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や 血管の酸化を防ぐ作用があり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステロールをおさえ 心臓病や糖尿病の予防に役立つそうです。			
24 ／ 火	④かぼちゃ コロッケ ②バターパン ③ミートボールのトマトに 	小 708 中 860 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぶたにく レンズめ ひよこめ	②バターパン ③④じゃがいも あぶら ④こむぎこ パンこ さとう	③にんじん トマト ③④たまねぎ ④かぼちゃ	
		小 26.6 中 32.3 g	トマト煮に入っているひよこ豆は、形がひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆と 言われます。トルコで7500年ほど前に最初に作られ、今では中東、北アフリカ、 インドで作られています。インドではチャナと呼ばれるそうです。			
25 ／ 水	④ぎゅうにく たけのこどん ②むぎごはん ④とうふのみそしる 	小 615 中 785 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ むぎみそ ④ぎゅうにく	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 もやし ③④にんじん ④ごぼう たけのこ こねぎ しいたけ	
		小 25.5 中 31.6 g	各地にご当地メニューがありますが、今日はさつま町の「牛肉たけのこ丼」です。 さつま町はたけのこの産地で有名ですが、たけのこ鹿児島産の牛肉が入った丼です。 町内の飲食店で提供しているところがありますよ。他には「鶴田ダムカレー」などがあります。			
26 ／ 木	④もやしの ごまずあえ ②しちふくまい ③おでん 	小 602 中 766 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐 こんぶ さつまあげ うずらたまご	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③だいこん こんにやく ③④にんじん ④もやし ほうれんそう	
		小 25.6 中 31.5 g	おでんは鯉節と昆布でとった出しに味をつけて、種とよばれる様々な具材を入れて長時間 煮込みます。おでん種としては、さつま揚げ、はんぺん、竹輪、つみれ、こんにやく、大根、 芋、がんもどき、牛すじ、ゆで卵、厚揚げなどがあります。味がしみたおでんはおいしいですよ。			
27 ／ 金	④ホイコーロー ②むぎごはん ③わかめスープ 	小 544 中 689 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ わかめ ④ぶたにく	②こめ むぎ ③ごま ③④ごまあぶら	③チンゲンサイ ねぎ ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ もやし ピーマン	佐志・山崎 柏原小 お別れ遠足
		小 25.1 中 31.1 g	回鍋肉とは四川料理のひとつです。回鍋とは鍋を回すことではなく、一度調理した食材を 鍋に戻して調理することを言います。本場の回鍋肉は葉にんにくを使いますが、日本では キャベツやピーマンを使います。肉は豚肉を使う事が多いです。			

※ 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。

