

日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			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はるまき  ②チャーハン③かいそうスープ  	小 606 中 802 kcal	①ぎゅうにゅう ②④ぶたにく ③④とりにく	②こめ むぎ ③④ごまあぶら ③⑤はるさめ ⑤こめこ あぶら	②コーン えだまめ こねぎ ②③たまねぎ にんじん ③ねぎ チンゲンサイ	
		小 23.7 中 27.9 g	春巻きは立春の頃に新芽が出た野菜を具材にして作られたところから「春巻き」と名付けられました。生の具材をライスペーパーで巻いた生春巻きは「スプリングロール」よりも後で伝わったとの理由で「サマーロール」と呼ばれるそうです。			
3 ／ 火	⑤ひなあられ ④フルーツ ヨーグルト  ②マーブルツイスト③スパゲティーペースト  	小 810 中 991 kcal	①ぎゅうにゅう ③あさり いんげんまめ かつお ④ヨーグルト	②マーブルツイスト ③スパゲティー あぶら ④ゼリー ⑤ひなあられ	③たまねぎ にんじん なす しめじ キャベツ トマト ④パイン もも	ひなまつり 献立
		小 27.4 中 32.3 g	ひなあられは桃の節句に供えられるおかしで「あられ」のひとつです。お菓子につけられる白色は「雪」、緑色は「木の芽」、桃色は「生命」をあらわしているそうです。関西では丸形ですが名古屋は短めの円柱 形に作られているそうです。			
4 ／ 水	④チャプチェ  ②むぎごはん ③たまごスープ  	小 594 中 758 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぎゅうにく	②こめ むぎ ③でんぶ ③④ごまあぶら ④はるさめ さとう ごま	③しいたけ チンゲンサイ ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ ピーマン きくらげ	中学校3年 高校入試
		小 22.5 中 27.9 g	春雨は緑豆から作られるアジアの乾麺です。じゃが芋やさつま芋のでんぶから作られる物もあります。名前は「春に降る細い雨」に由来しています。日本では奈良県が主な産地です。春雨は水か湯で少し戻して使います。今日はチャプチェに入っていますよ。			
5 ／ 木	④さばのごま ふうみやき  ②むぎごはん ③ごまみそに  	小 674 中 817 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ちくわ むぎみそ ④さば	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④ごま ④ドレッシング	③にんじん だいこん ごぼう しいたけ インゲン	中学校3年 高校入試
		小 34.6 中 38.8 g	日本の太平洋沿岸で水揚げされるサバは秋が旬で「秋サバ」と言われます。大分の関サバ、屋久島の首折れサバなどはブランドのサバで、とてもおいしいです。生で刺身で食べられるほど新鮮で、高級魚です。今日は醤油味で焼きました。			
6 ／ 金	④トマトドレッシング サラダ  ②むぎごはん ③ポークカレー  	小 641 中 821 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 ソテードオニオン ④キャベツ もやし きゅうり コーン	盆 摩小 お別れ遠足
		小 23.0 中 28.2 g	カレーライスにはインド料理を元にイギリスで誕生し、日本には明治時代に伝わり、独自に変化・発展した料理です。現在の日本ではラーメンと並んで日本の国民食と呼ばれるほど人気があり、給食メニューの人気アンケートでも上位に挙げられています。			
9 ／ 月	④サイコロ ステーキ  ②ごはん ③はるやさいのさつまじる  	小 786 中 994 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ぎゅうにく	②むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ なのはな ④ソテードオニオン インゲン	
		小 35.0 中 43.8 g	今日は物価高騰などのため、消費が落ち込んだ地元の農産物の消費拡大のためサイコロステーキ用の牛肉をさつま町より提供していただきました。全国でも一番の鹿児島県の黒毛和牛です。とてもおいしいですよ。食べて下さいね。			
10 ／ 火	⑤おいわいクレープ ④とりにくの マーレードやき  ②メロンパン ③ごもくうどん  	小 898 中 1029 kcal	①ぎゅうにゅう ③さつまあげ あぶらあげ わかめ ③④とりにく	②メロンパン ③うどん ごま ⑤クレープ	③たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ④マーレード	
		小 32.1 中 36.1 g	メロンパンは菓子パンのひとつです。パン生地の上に甘いビスケット生地をのせて焼きます。ひの形の形に似ているので中国地方では「サンライズ」と呼ぶのだそうです。メロンパンは甘くて、みなさんもとても大好きですよ。味わって食べて下さいね。			
11 ／ 水	⑤キャベツ ④チーズふう ソースハンバーグ  ②むぎごはん ③ベーコンに  	小 678 中 ー kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく ぶたにく だいず	②こめ むぎ ③じゃがいも	③にんじん ほうさい カリフラワー ③④たまねぎ ⑤キャベツ	中学校 卒業式
		小 23.9 中 ー 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。パ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。今日は煮物の中に入っていますよ。食べて下さいね			
12 ／ 木	⑤まっちゃふりかけ ④ぶたにくの しょうがやき  ②むぎごはん ③こんさいのごまじる  	小 580 中 738 kcal	①ぎゅうにゅう ③あげどうふ むぎみそ ④ぶたにく ⑤こんぶ	②こめ むぎ ③さといも ごま ③④ごま ④さとう	③だいこん ごぼう ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ ⑤まっちゃ	
		小 23.2 中 28.5 g	生姜焼きは、生姜の汁を加えた醤油とみりん、砂糖などをベースにしたタレに漬けた肉を焼いた日本料理です。生姜の香りが肉の臭みなどを減らし、独特の辛みにより食欲が増します。短時間で作ることができるため、家庭でもよく作られます。			

※ 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。

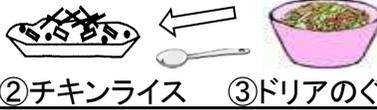
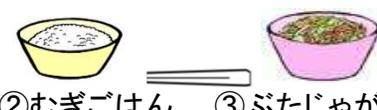
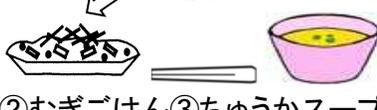
令和7年度は、助成額の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています

※ 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・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	
13 ／ 金	④コーンサラダ  ②チキンライス ③ドリアのぐ 	小 618 中 787 kcal	①③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 こむぎこ ③④あぶら	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ④キャベツ コーン もやし	
		小 23.2 中 28.5 g	チキンドリアは鶏肉を入れた料理で、ご飯に鶏肉のクリーム煮とチーズをのせてオーブンで焼きます。今日はごはんに味をつけチキンライスにしてあります。その上にドリアの具をかけて食べて下さいね。おいしいですよ。給食向けのチキンドリアになります。			
16 ／ 月	④しゅうまい (2こ)  ②むぎごはん ③てんしんどん 	小 673 中 819 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かにかま たまご ④ぶたにく	②こめ むぎ ③でんぷん さとう ④こむぎこ	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	
		小 27.5 中 32.7 g	天津丼はかに玉をごはんのにせ、とろみのあるタレをかけた日本発祥の中華料理です。タレにしいたけ、たけのこなどの野菜を加えたり、彩りとしてグリーンピースが添えられることも多いです。今日はかにの代わりに、かに風味かまぼこが入っています。			
17 ／ 火	⑤ヨーグルト ④ごまドレッシング サラダ  ②りんごパン ③チリコンカーン 	小 738 中 916 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいたひよこまめ レッドカレー ⑤ヨーグルト	②りんごパン ③じゃがいも さとう あぶら ④ごまドレッシング	③たまねぎ にんじん グリーンピース ④キャベツ もやし きゅうり	
		小 30.7 中 37.7 g	もやしの原料の豆はブラックマッペ、緑豆、大豆の3種類があります。豆を流水で10分ほど洗い、豆の3倍の水に一晩漬けておき、湯に15分ほどひたして、通気性のよい薄暗い部屋に置くと7～10日で芽がでます。いろいろな料理に使われよく食べられています。			
18 ／ 水	④げんきくんの オーロラソース  ②むぎごはん ③ごもくじる 	小 695 中 887 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ むぎみそ ④すなごも とりレバー あかみそ ④さとう ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら	③にんじん だいこん こんにやく もやし ねぎ	
		小 28.6 中 35.4 g	今日は鶏のレバーと砂肝に粉を付けて油で揚げ、甘辛いソースを絡めた「元気くんのオーロラソース」です。ビタミンや鉄分が多く摂れ、体が元気になりますよ。ソースの風味で臭みもあまり感じないので、残さず食べて下さいね。			
19 ／ 木	④すのもの  ②むぎごはん ③ぶたじゃが 	小 564 中 717 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あげどうふ ④わかめ	②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま	③たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく インゲン ④きゅうり もやし	
		小 22.6 中 27.7 g	肉じゃがは日本の煮込み料理です。肉やじゃがいも、玉ねぎ、しらたきなどを油で炒めてからしょうゆ、さとう、みりんなどで甘煮にしたものです。今日は豚肉を使っています。カレーライスと同じ素材を使うために、軍隊の食事として全国的に導入されたそうです。			
23 ／ 月	⑤おいわいゼリー ④ビビンバ  ②むぎごはん ③ちゅうかスープ 	小 618 中 765 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうにゅう きんしたまご	②こめ むぎ ③④ごま ごまあぶら ④さとう ⑤おいわいゼリー	③たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にら ③④にんじん ④にだいずもやし ほうれんそう ねぎ	
		小 24.3 中 29.8 g	ビビンバは韓国の混ぜごはんでビビムは混ぜる。パブはごはんという意味だそうです。丼にごはんナムルや肉・卵などの具を入れよく混ぜて食べます。コチュジャンという甘辛いみそやごま油をいれて食べたりもします。よく混ぜて食べて下さいね。			
24 ／ 火	④なすとトマトの グラタン  ②チーズパン ③マカロニスूप 	小 — 中 792 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③ウィンナー とりにく ④おから	②チーズパン ③じゃがいも あぶら マカロニ ④マッシュポテト	③キャベツ エリンギ ③④たまねぎ にんじん ④なす トマト	小学校 卒業式
		小 — 中 30.4 g	今日のグラタンはトマトソースに相性のよいなすを組み合わせ、マッシュポテトで作られた容器に具やソースを入れて、オーブンで焼いてあります。容器も食べることができるので残さず食べて下さいね。初めて出すメニューになります。			

※ 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・卵・さつまあげ・豆腐・麦みそが納入予定です。

