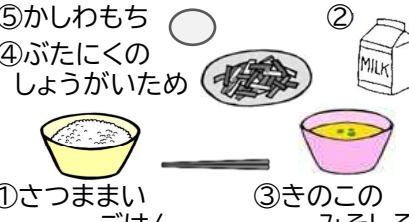
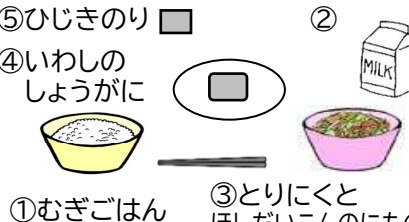


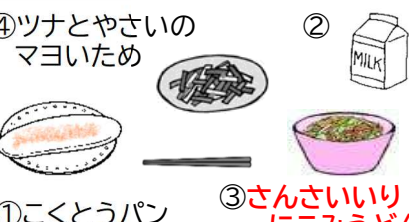

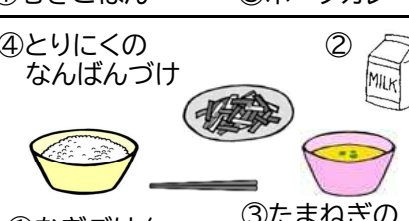



日 (曜)	こんだてめい	栄養価	食べもののはたらき			備考
		エネルギー kcal 蛋白質g	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	給食中止の 学校・学級
1 (金)	⑤かしわもち ④ぶたにくのしょうがいため 	小学校 625kcal 25.1g	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ むぎみそ ④ぶたにく	①こめ ③じゃがいも ④いりごま さとう あぶら ⑤かしわもち	③にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ しいたけ ④にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	
		中学校 800kcal 32.3g	柏餅は、平たく丸めた上新粉の餅をふたつに折り、間に小豆のあんを挟んで、柏またはサルトリイバラの葉などで包んだ和菓子です。あんの種類は、粒あん、こしあんなどがあります。5月5日の端午の節句のお供え物として使われることが多いです。			
7 (木)	⑤ひじきのり ④いわしのしょうがに 	小学校 648kcal 27.6g	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ がんとどき ④いわし ⑤ひじきのり	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③こんにやく にんじん ごぼう いんげん しいたけ ほしだいこん ④しょうが	
		中学校 822kcal 34.4g	切りぼうしだいこんは秋の終わりに冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにします。寒さが厳しいほど良い製品ができます。水につけて戻してから使いますが、アクが少なく扱いです。戻すと約4倍の重さが増えます。今日は煮物に使っています。			
8 (金)	④ほいこうろう 	小学校 621kcal 26.8g	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね あぶらあげ ④ぶたにく こうやどうふ	①こめ ③はるさめ いりごま ごまあぶら ④さとう ごまあぶら	③にんじん こまつな きくらげ もやし ④にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	
		中学校 807kcal 34.5g	回鍋肉は、漢字で書くと、鍋、回す、肉の3文字になります。豚肉とキャベツを使い、鍋を回しながら炒めて作る中華料理なのでこの名前がついたそうです。給食では、固定された釜で作ります。たまねぎやピーマンも入れて彩りよく仕上げられています。			
11 (月)	④りんごいり ごまあえ 	小学校 600kcal 23.7g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ	①こめ むぎ ③じゃがいも さとも くろざとう あぶら ④はるさめ さとう いりごま	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん にんにく しょうが ④にんじん キャベツ コーン ほうれんそう りんご	宮中全校
		中学校 801kcal 30.9g	ごまあえは、りんご入りです。りんごは、古くから『一日1個で医者いらず』といわれるほど栄養がある果物です。酸味の素はリンゴ酸で、疲労回復や体の炎症を抑えたり、咳を止めたりする働きもあるそうです。皮の所にはポリフェノールという栄養が含まれます。			
12 (火)	④ツナとやさいの マヨいため 	小学校 620kcal 26.8g	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④かつおフレーク	①こくとうパン ③うどん あぶら ④いりごま さとう あぶら ソエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ きくらげ わらび たけのこ ④にんじん キャベツ アスパラガス コーン	
		中学校 821kcal 35.3g	今日のパンは、コッパンより少し色がついた黒糖パンです。黒糖は、さとうきびの搾り汁を煮詰めて作る黒褐色の砂糖です。沖縄県と鹿児島県の奄美地方で主に作られます。糖分のほかにカリウム、鉄分、カルシウム、亜鉛などを含み、独特の香りがします。			
13 (水)	⑤アセロラゼリー ④わかめちゃん サラダ 	小学校 690kcal 22.4g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく スキムミルク いんげんペースト ④わかめ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう あぶら	③にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース おろしりんご ④キャベツ きゅうり もやし コーン ⑤アセロラゼリー	
		中学校 900kcal 29.5g	日本の昔の主食は麦ごはんや、アワ、ヒエなど米以外の穀物だけを炊いたものが普通でお米だけのごはんは、お祝いの時に食べていたそうです。給食の麦ごはんは、米9麦1の割合で炊いて、麦の食物繊維を取るようになっています。12日は、アセロラの日でした。			
14 (木)	④とりにくの なんばんづけ 	小学校 680kcal 24.9g	②ぎゅうにゅう ③あつあげ だいず わかめ むぎみそ ④とりにく	①こめ むぎ ④でんぷん あぶら さとう ソエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	
		中学校 897kcal 32.6g	いろいろな料理で活躍するたまねぎは、一年中お店で売られていますが、春に収穫される野菜です。たまねぎ、にら、にんにく、らっきょうなど、どれもユリ科の植物で、疲れをとり、体力をつける働きがあります。今日は、新たまねぎたっぷりのみそ汁です。			
15 (金)	④しそひじきサラダ 	小学校 617kcal 21.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ ④しそあじひじき だいず	①こめ むぎ ③はるさめ ねりごま ごまあぶら ④いりごま さとう ソエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ にんにく ④にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	
		中学校 810kcal 28.9g	太平燕は、明治時代に中国の福建省から伝わり、日本でアレンジされた中華料理のひとつで具だくさんの春雨スープです。熊本県のご当地グルメとしても有名な料理です。春雨の原料はでん粉で、給食では、時間が経ってもべたつかない緑豆春雨を使っています。			

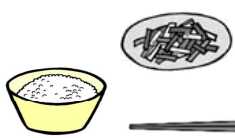






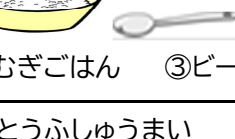
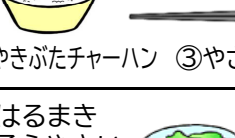
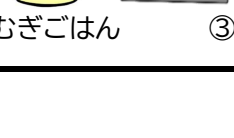
※ さつま町の給食費は、小学生は国の助成制度と町の助成により保護者負担はありません。中学生は、町の助成成分を差し引いて、月額2000円を保護者から徴収させていただきます。

※ 献立名についている番号について・・・使用食品欄にある同じ番号の後に書いてある材料が使われています。

※ 赤字は、食物アレルギー対応献立および食品です。

※ 今月の地場産品は、精米、深ねぎ、たまご、さつまあげ、豆腐・厚揚げ、麦みそが納入される予定です。

※ 中学校の牛乳は、5月1日から250ccになります。しっかり飲んで、たんぱく質・カルシウムをとりましょう。

日(曜)	こんだてめい	栄養価 エネルギー kcal 蛋白質g	食べもののはたらき			備考
			おもに体をつくる 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 整えるもとになる食品	給食中止の 学校・学級
18 (月)	④ぶたごぼうみそ  ①むぎごはん ③さつきおでん	小学校 631kcal 27.9g	②ぎゅうにゅう ③あらびきつくね ちくわ さつまあげ むすびこんぶ ④ぶたにく だいず むぎみそ ちやうけみそ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④いりごま くるごとう ごまあぶら	③こんにやく にんじん だいこん たけのこ いんげん ④にんじん ごぼう にら しょうが	柏原小全校
		中学校 841kcal 36.6g	豚ごぼうみそには、鹿児島県の奄美地方で作られる茶うけみそが入っています。このみそは、みなさんがよく知っているねっとりではなく、大粒でポロポロとした粒つぶのみそです。普通、みそは寝かせて熟成させますが、茶うけみそはすぐに食べることができるそうです。			
19 (火)	④パインサラダ  ①バターパン ③たんたんめん	小学校 619kcal 24.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あかみそ	①バターパン ③スパゲッティ いりごま ねりごま ごまあぶら ④さとう あぶら	③にんじん ふかねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ にんにく ④パイン にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	
		中学校 822kcal 33.1g	たんたんめんは中国四川省が発祥で、辛味をきかせたひき肉やザーサイ、野菜の細切りなどをのせた麺料理です。日本の麺料理として定着しており、各地でアレンジされ、味や風味がそれぞれ違うそうです。給食では、野菜もたっぷり入れて作っています。			
20 (水)	④いりことこんぶの つくだにふう  ①むぎごはん ③こうやどうふの たまごとじ	小学校 604kcal 30.7g	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ たまご こうやどうふ ④いりこ しおこんぶ かつおぶし	①こめ むぎ ③さとう あぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース しいたけ ④にんじん	
		中学校 807kcal 40.5g	高野豆腐は、鎌倉時代に高野山のお坊さん達が、精進料理として食べていた豆腐が、冬の厳しい寒さで凍ってしまったので、それを乾燥させて食べたらおいしかったという偶然の発見から、作られるようになりました。日本伝統の保存食のひとつです。			
21 (木)	④かつおはらがわの あげがらめ  ①しちふくまいごはん ③とんじる	小学校 644kcal 27.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④かつおはらがわ	①こめ しちふくげんまい ③じゃがいも あぶら ④いりごま さとう でんぶん あぶら	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	
		中学校 857kcal 36.3g	鰹腹皮は、鰹のお腹の部分のことで、鹿児島では腹皮と呼んで、昔から大切に食べてきました。脂がのっていちばんおいしい部分とされます。鹿児島県枕崎市は鰹加工で有名で、5月の節句には、「こいのぼり」ではなく「かつおのぼり」があがるそうです。			
22 (金)	⑤ぶどうゼリー ④ごまずあえ  ①むぎごはん ③じゃがいもの そばろに	小学校 637kcal 24.6g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず がんとどき あつあげ ④わかめ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ あぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③にんじん たまねぎ いんげん いとこんにやく しいたけ しょうが ④きゅうり もやし コーン ⑤ぶどうゼリー	
		中学校 841kcal 31.8g	じゃが芋は、オランダ船によってジャカルタから長崎に持込まれたので「ジャガタライモ」から変化して「じゃが芋」と呼ばれるようになりました。違う呼び方に馬鈴薯があり、赤土での栽培で有名な長島町の馬鈴薯のように、鹿児島ブランド指定のものもあります。			
25 (月)	④かみかみサラダ  ①さつままい ごはん ③とうふの カレーいため	小学校 635kcal 24.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ ④だいず	①こめ ③はるさめ さとう あぶら ④いりごま さとう ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな きくらげ にんにく ④にんじん きゅうり ごぼう コーン えだまめ	薩摩小全校
		中学校 827kcal 32.2g	泥付きのまま保存すると風味を保つことができるのが、ごぼうです。日本には平安時代に中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、お腹の中にある腸の掃除をしてくれます。今日は、サラダに入っていて少し固いので、よく噛んで食べましょう。			
26 (火)	④ミートサンドのぐ  ①ドッグパン ③コロコロスープ	小学校 603kcal 29.3g	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あつあげ レッドキドニー ④ぶたにく だいず チーズ	①コッペパン ③シェルマカロニ じゃがいも ④パンこ さとう あぶら	③にんじん だいこん しめじ キャベツ えだまめ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	
		中学校 796kcal 38.3g	マカロニは、スパゲッティと同じパスタのなかまで、穴が開いた筒状のものほかにリボンや貝殻の形、パンの先に似た形、アルファベットの文字や数字の形など、たくさんの種類があります。今日は、貝殻の形のシェルマカロニ入りのスープです。			
27 (水)	④カラフルあんじんポンチ  ①むぎごはん ③ビーフストロガノフ	小学校 626kcal 21.1g	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ なまクリーム ④あんじんとどうふ	①こめ むぎ ③じゃがいも バター ④マスカットゼリー	③にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム にんにく ④パイン もも ナタデココ	佐志小5年
		中学校 840kcal 27.5g	ビーフストロガノフは、ロシアの牛肉料理です。ストロガノフ伯爵に仕えていた料理人が、伯爵のために考案したとされ、細切りの牛肉とたまねぎ、きのこをバターで炒めて、スープで煮込んだ料理です。本場では、サワークリームを使って作るそうです。			
28 (木)	④とうふしゅうまい 2こ  ①やきがたチャーハン ③やさいのスープに	小学校 611kcal 26.6g	②ぎゅうにゅう ①やきがた ちくわ ③ミートボール だいず あつあげ ④とうふしゅうまい	①こめ むぎ いりごま ごまあぶら ③シェルマカロニ じゃがいも あぶら	①にんじん ふかねぎ コーン えだまめ にんにく ③にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	佐志小5年
		中学校 773kcal 33.8g	チャーハンは、いろいろな具と炊きあがったご飯と一緒に油で炒めた料理です。工夫次第で様々な食材を使えるので、冷蔵庫の残り物を活用でき、しかも、短い時間で手軽に作れるので、家庭料理でも人気の献立のようです。家庭の味とも言われます。			
29 (金)	④はるまき ⑤そえやさい  ①むぎごはん ③はっぼうさい	小学校 728kcal 24.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ うずらたまご ④はるまき	①こめ むぎ ③でんぶん ごまあぶら ④あぶら ⑤ドレッシング	③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな きくらげ ⑤きゅうり ブロッコリー	佐志小5年 宮中1年
		中学校 914kcal 31.2g	八宝菜は、8種類といわず「たくさんの種類」の材料が入ったという意味です。今日は、肉・野菜・きのこ・うずら卵など、9種類の材料を使ってあります。うずら卵は、殻に焦茶色の模様があり、鶏の卵の1/4ぐらいの大きさで、栄養的には似ています。			