
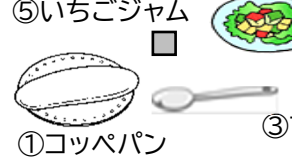

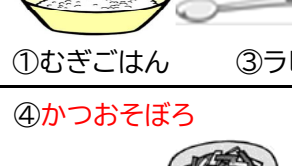
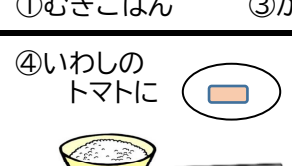

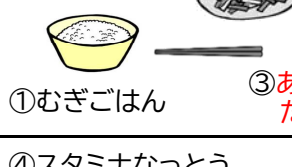
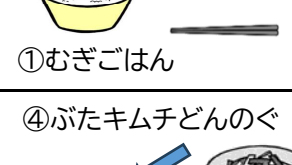
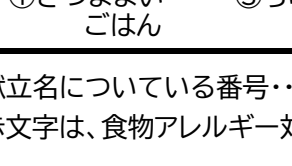





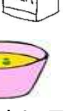










日 (曜)	こんだてめい	栄養価			食べもののはたらき			備考
		1杯分 E1杯分 蛋白質	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	給食中止の 学校・学級		
1 (月)	④キーマカレー  ①むぎごはん ③さかなボールと レタスのスープ	小学校 625kcal 25.3g	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あつあげ ④ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	①こめ むぎ ④マーガリン さとう	③にんじん ほうれんそう レタス しいたけ ④にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく	給食中止の 学校・学級		
		中学校 854kcal 34.6g	キーマとは細切れ肉や挽肉のことをいい、挽肉で作るインド発祥のカレー料理です。インドでは宗教の関係で、鶏肉や羊肉を使ったキーマカレーがほとんどですが日本では今日の給食のように牛肉や豚肉もよく使われます。ごはんにかけて食べましょう。					
2 (火)	④アップルドレッシングサラダ ⑤いちごジャム  ①コッペパン ③マカロニの クリームに	小学校 601kcal 24.3g	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン レンズまめ いんげんペースト ギューにゅう	①コッペパン ③マカロニ マーガリン じゃがいも あぶら ④さとう あぶら ⑤いちごジャム	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン ④りんご にんじん キャベツ きゅうり	宮中全校		
		中学校 819kcal 33.7g	6月は、食育月間です。食べることは、生きていくために絶対欠かせません。しかも、年をとるまでずっと、体が健康で心が豊かに過ごすには、ただ食べるのではなく、どう食べるかが重要です。普段から栄養のバランスを意識して、考えて食べるようにしましょう。					
3 (水)	④さけメンチカツ ⑤そえやさい  ①むぎごはん ③こさんだけの もの	小学校 650kcal 26.2g	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むすびこんぶ ④さけメンチカツ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④あぶら ⑤ドレッシング	③こんにやく にんじん しいたけ <b>こさんだけ</b> ごぼう いんげん ⑤キャベツ きゅうり	宮中全校		
		中学校 870cal 34.5g	筍は、春に地上に芽を出した竹の子どもを収穫します。鹿児島県の筍は、孟宗竹が終わると古参竹や真竹の筍が出まわります。古参竹は正式には布袋竹といい、アクが少なくシャキシャキとした食感とほのかな甘みが特徴です。今日はさつま町産の古参竹の煮物です。					
4 (木)	④タコライスのご  ①むぎごはん ③ラビオリスープ	小学校 622kcal 26.1g	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ あつあげ ④ぎゅうにく ぶたにく だいたず とろけるチーズ	①こめ むぎ ④あぶら	③にんじん キャベツ ほうれんそう コーン えのきたけ ④にんじん たまねぎ パセリ にんにく	佐志小 1～4年		
		中学校 859kcal 35.8g	6月4日は、6と4を「むし」と読んで、虫歯予防デーです。じょうぶな歯をつくるには、食事の内容に気をつけること、カルシウムをしっかり摂ること、よくかんで食べること、食後の歯みがきをするなどが大切です。今日から一週間が、歯と口の健康週間です。					
5 (金)	④かつおそぼろ  ①むぎごはん ③かみなりじる	小学校 614kcal 26.0g	②ぎゅうにゅう ③とうふ とりと むぎみそ ④かつおフレーク たまご しらすぼし	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶ さとう ごまあぶら ④いりごま さとう あぶら	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ しめじ しょうが ④にんじん ふかねぎ ピーマン えだまめ しょうが			
		中学校 857kcal 35.7g	かみなり汁は、豆腐をごま油で炒め、だし汁や野菜、こんにやく、きのこなどを加えて、みそ味やしょうゆ味でしあげる料理です。最初に、ごま油で炒めるときに、バリバリとかみなりのような大きな音がすることから、このような料理名がついたといわれています。					
8 (月)	④いわしの トマトに  ①むぎごはん ③とうふのちゅうかに	小学校 630kcal 27.3g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちゅうかふうつくね ④いわしのトマトに	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう でんぶ ごまあぶら	③にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きくらげ にんにく しょうが			
		中学校 874cal 37.5g	鰯の脂には、体によいといわれる不飽和脂肪酸が含まれます。エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸で、頭の働きをよくしたり、血液サラサラにして病気を予防してくれます。					
9 (火)	⑤メロンゼリー ④セサミサラダ  ①こくとうパン ③とんさいうどん	小学校 644kcal 26.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ④だいたず	①こくとうパン ③うどん あぶら ④いりごま すりごま 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 しいたけ にんにく ④にんじん きゅうり ほうれんそう コーン ⑤メロンゼリー			
		中学校 875kcal 36.6g	セサミはごまのことで、白ごま、黒ごま、金ごまの種類があります。日本で使われるごまは、殆どが外国から輸入した物です。日本では喜界島が産地で、夏の収穫時期にはごまの束を並べて太陽の光と自然の風で乾かす風景にセサミストリートの愛称がついているそうです。					
10 (水)	④すなぎもとポテトの かみかみあえ  ①むぎごはん ③あおさいり たまごスープ	小学校 646kcal 25.2g	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご あおさ ④とりすなぎも たつたあげ	①こめ むぎ ③でんぶ あぶら ④かわつきポテト あぶら	③にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ えのきたけ ④えだまめ コーン こなちゃ			
		中学校 891kcal 34.7g	青さは、海で収穫し、水洗いした後、乾燥させます。汁物に入れたり、天ぷらなどにして食べられます。砂肝は鶏の砂肝で、濃い味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げました。砂肝は、鳥のお腹の中にある「食べ物をすりつぶす袋」なので筋肉できているので硬いのが特徴です。					
11 (木)	④スタミナなっとう  ①むぎごはん ③いりどり	小学校 649kcal 29.0g	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④ひきわりなっとう だいたず ぶたにく むぎみそ	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こんにやく にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ ④にら ふかねぎ はだいこん にんにく しょうが			
		中学校 886kcal 39.9g	納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統的な食べ物で、いろいろな栄養をバランスよく含む健康食品です。独特の風味と糸を引くネバネバが特徴で、たれや薬味を加えて食べられます。今日は、挽肉や香味野菜・みそなどを加えて、食べやすい納豆料理にしあげました。					
12 (金)	④ぶたキムチどんのぐ  ①さつままい ごはん ③ちゅうかコーン スープ	小学校 612kcal 25.9	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ちゅうか とうふ ちゅうかふうつくね ④ぶたにく	①こめ ③はるさめ でんぶ ごまあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③にんじん こまつな トマト えのきたけ クリームコーン ④にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら キムチ にんにく しょうが			
		中学校 821kcal 35.2g	今日のスープには、さつま町のトマトが入っています。トマトは、夏を代表する野菜のひとつです。赤色はリコピンで生活習慣病予防に役立ち、ほかにもビタミンやカリウム、食物繊維などをバランスよく含んでおり、栄養たっぷりの健康野菜です。					

※ 献立名についている番号・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。 ※ 中学校の牛乳は、6月から300ccです。  
 ※ 赤字は、食物アレルギー対応献立および食品です。 ※ 15日～19日 さつま町産を中心に、鹿児島県内産の材料を多くとり入れた給食です。

日 (曜)	こんだてめい	栄養価	食べもののはたらき			備考
			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	
15 (月)	⑤しそあじひじき ② ④もやしのナムル  ①むぎごはん ②なすいりまあぼう	小学校 622kcal 25.1g 中学校 856kcal 34.7g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく あつあげ だいず こうやどうふ むぎみそ ⑤しそあじひじき	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ごまあぶら ④すりごま さとう ごまあぶら	③にんじん たまねぎ なす しょうが たけのこ にら きくらげ にんにく ④にんじん きゅうり もやし ほうれんそう	給食中止の 学校・学級
16 (火)	④てりやきチキンバーガーのぐ (てりやきチキン、キャパ、スライスチーズ) ②  ①バーガーパン ③ポタージュース	小学校 665kcal 28.5g 中学校 852kcal 36.3g	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ギゅうにゅう いんげんペースト ④てりやきチキン スライスチーズ	①バーガーパン(コッパン) ③じゃがいも こめこ あぶら マーガリン	③にんじん たまねぎ こまつな コーン しめじ ④キャベツ	今週の給食は、さつま町産を中心に、鹿児島県内産の材料を多くとり入れた献立を 計画しています。人間のからだは、住んでいる土地で育てられた食べ物と相性が良いそう です。今日のパンは、切り込みに具をはさんで、照焼チキンバーガーにして食べましょう。
17 (水)	④たかなのあぶらいため ②  ①さつまいごごはん ③だいずいり ごもくに	小学校 617kcal 25.0g 中学校 828kcal 33.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ ④しらすし ひじき	①こめ 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こんにやく にんじん たけのこ ごぼう いんげん ほしだいこん ④たかなづけ にんじん コーン えだまめ	みなさんは、食事の時に心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。 どんな場合の食事でも、目の前に届くまでには、多くの人の働きがあります。また、食べる ことは動物や植物の命をいただくことです。感謝の気持ちで挨拶をしていただきます。
18 (木)	④みそマヨいため ②  ①むぎごはん ③おやこどんぶりのぐ	小学校 638kcal 28.0g 中学校 876kcal 38.1g	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ たまご ④かつおフレーク むぎみそ	①こめ むぎ ③でんぶん あぶら ④いりごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ④にんじん キャベツ ごぼう コーン	親子丼は、親子の関係の鶏肉と卵をたくさん使った献立です。肉も卵も、からだをつくる もとなる食物のなかまなので栄養抜群です。さつま町の給食センターでは、おいしい給食 を届けようと生の卵を割って使っています。今日は、54kgの卵を割ってもらいました。
19 (金)	④きびなごのらだれあえ ②  ⑤そくせきづけ  ①しちふくまいごはん ③さつまじる	小学校 614kcal 27.7g 中学校 846kcal 37.9g	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④きびなご	①こめ しちふくげんまい ③じゃがいも 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 たまねぎ はねぎ ごぼう しょうが ④にら ⑤にんじん キャベツ きゅうり	毎月19日は、1と9をいくと読んで「食育の日」です。今日は、ごはんのみその汁、魚料理、 野菜の和え物つきで、和食の基本献立です。しかも、材料はさつま町で作られたものを たくさん組み合わせ「ふるさとたっぷり献立」です。よくかんでいただきます。
22 (月)	④ビビンバどんのぐ ②  ①むぎごはん ③ビーフンスープ	小学校 611kcal 24.5g 中学校 846kcal 33.7g	②ぎゅうにゅう ③ちくわ ちゅうかうつくね こんぶ ④ぎゅうにく あかみそ たまご	①こめ むぎ ③ビーフン ごまあぶら 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 きくらげ ④にんじん ほうれんそう にんにく ふかねぎ だいずもやし ぜんまい	ビーフンは、わたしたちがいつも食べているお米が原料の麺です。米の粉に熱いお湯を加え ながらこねて、細長くしあげます。因みに、うどんやパスタは、普通、小麦粉が原料です。
23 (火)	④カラフルフルーツポンチ ②  ⑤マーシャルジャム  ①コッパン ③かみかみ デミシチュー	小学校 621kcal 24.3g 中学校 825kcal 33.0g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミートボール だいず きんとまめ いんげんまめ チーズ ⑤マーシャルジャム	①コッパン ③じゃがいも さとう あぶら マーガリン ④カクテルゼリー	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	かみかみデミシチューには、金時豆、白いんげん豆、大豆の3種類の豆が入っています。 豆類は皮が少し固いので、よく噛んで食べてもらうために、この献立名にしてあります。
24 (水)	④ちんじゃおろおすう ②  ①むぎごはん ③さんらあたん	小学校 615kcal 26.1g 中学校 838kcal 35.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご とうふ ④ぎゅうにく	①こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④さとう でんぶん ごまあぶら	③にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ しょうが ④にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	青椒肉絲は、中華料理のひとつで、わかりやすくいうと、肉とピーマンの細切り炒めです。 今日は、さつま町のたけのこや、鹿児島県内産のピーマンを使いました。鹿児島県には、 「かごしまブランド」のピーマンがあり、東串良や志布志での栽培が有名です。
25 (木)	④さばのこうみやき ②  ①むぎごはん ③そぼろに	小学校 643kcal 32.1g 中学校 857kcal 39.9g	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき あつあげ ④さば	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いとこんにやく にんじん しょうが たまねぎ いんげん しいたけ ④にんにく しょうが	今日の鯖は、鹿児島県の枕崎で水揚げされた「ごまさば」を使って調理しました。鯖は、鰯と 同じ青魚で、同じように不飽和脂肪酸が多く、健康を保つのに役立つ栄養がたっぷりです。
26 (金)	⑤ジョア ②  ④こんぶサラダ  ①むぎごはん ③ミートボールカレー	小学校 673kcal 24.0g 中学校 906kcal 32.1g	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とりにく スkimミルク ④きざみこんぶ ⑤ジョア	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 りんご ④にんじん キャベツ きゅうり もやし	カレーは、一般的に食欲をそそると言われます。カレー粉は、たくさんの種類の香辛料を 混ぜて作られます。組み合わせ次第で、色・味・辛さ・香りが違うカレー粉ができるそうです。
29 (月)	④ちぐさやき ②  ①ひじきごはん ③かぼちゃのみそしる	小学校 614kcal 26.9g 中学校 795kcal 34.8g	①とりにく さつま揚げ ひじき あぶら揚げ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ むぎみそ ④ちぐさやき(たまご)	①こめ むぎ ざらめ あぶら ③じゃがいも	①にんじん ごぼう えだまめ しいたけ ③かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし	干草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ肉や野菜・きのこのなどの材料を加えて焼いた卵料理 です。具を入れると、切ったときに切口が崩れなくなり、見た目も食欲をそそる料理になります。
30 (火)	④パンネの ポローニャふう ②  ①バターパン ③なつやすいと まめのスープ	小学校 600kcal 25.4g 中学校 829kcal 35.1g	②ぎゅうにゅう ③ひよこまめ レンズまめ ペコン さかなとごぼうのだんご ④ぶたにく チーズ	①バターパン ③はるさめ じゃがいも ④ペンネマカロニ あぶら マーガリン	③にんじん キャベツ なす えだまめ ④にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな にんにく トマト	夏野菜は、夏にたくさん収穫される野菜のことで、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト などをまとめて、夏野菜といえます。暑い夏の日差しに負けないで元気に育つ野菜なので、 食べると、人間のからだに暑さに負けない元気パワーをあたえてくれます。