



日 (曜)	こんだてめい	栄養価 Ical - 蛋白質	食べもののほたらき			おもな 調味料等 給食中止の 学校・学級
			おもに ^{からだ} 体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの ^{しよくひん} もとなる食品	おもに ^{からだ} 体の調子を 整えるもとなる食品	
1 (火)	 ①バターパン ③はっぽうめん	小学校 604kcal 25.4g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ かまぼこ うずらたまご	①バターパン ③スパゲッティ あぶら ④さとう あぶら	③にんじん こまつな たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④パイン にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③しょうゆ さけ オイスターソース ④しお す こしょう
		中学校 834kcal 35.6g	今日から二学期、給食センターも始まりです。まだまだ暑い日が続きますが、給食センターではおいしくて安心して食べてもらえる給食を届けるよう全員でがんばるので、みなさんはしっかり食べて、元気で過ごせるようにしましょう。			山崎小・薩摩小 鶴田小・盈進小 宮中分教室
2 (水)	 ①しそごはん ③だいずとかぼちゃのみそしる	小学校 600kcal 24.2g	②ぎゅうにゅう ③だいず 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さとう いりごま ごまあぶら	②あかしそ ③かぼちゃ はねぎ もやし ④いとこんにやく にんじん ごぼう いんげん しょうが	③にぼし ④しょうゆ さけ みりん あわせだし
		中学校 811kcal 32.9g	皮に泥付きで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、中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、腸内の体に有害な物質を体からおい出してくれます。ごぼうは、いろいろな料理で活躍する野菜です。しぐれ煮は、生姜たっぷりの煮物です。			
3 (木)	 ①むぎごはん ③チキンカレー	小学校 649kcal 23.7g	②ぎゅうにゅう ③とりにく スkimミルク ④だいず ひじき	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご ④にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	③カレールー カレー ソース ④しょうゆ ワイン こしょう
		中学校 868kcal 32.3g	日本人は、ずっと昔から、ひじきを食べていたようで、日本各地の貝塚や遺跡から発見されています。ひじきは日本の周りの暖かい海で採れて、長さは1メートルにもなるそうです。煮物や炒め物・和え物など、いろいろな料理に使われる栄養満点の海藻です。			
4 (金)	 ①むぎごはん ③ごもくうまに	小学校 618kcal 27.4g	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ こうやどうふ やさいこんぶ ④いとかまぼこ あつあげ かつおぶし ⑤ふりかけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ あぶら ④いりごま すりごま さとう ごまあぶら	③こんにやく にんじん ごぼう いんげん ④にんじん なす こまつな コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん
		中学校 824kcal 36.9g	人間が食べ物をおいしいと感じるのは、その味を前に食べた経験から好きな味と思ったからかもしれません。逆に、苦手なものと同じで、前の経験からかもしれません。でも、何回か食べるうちに味に慣れたり、感じ方が変わったりします。苦手でも、少しは食べるようにしましょう。			
7 (月)	 ①むぎごはん ②まあぼうかぼちゃ	小学校 631kcal 22.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず あつあげ あかみそ	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ごまあぶら ④はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	③かぼちゃ たまねぎ れんこん えだまめ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり もやし ほうれんそう	③しょうゆ さけ ケチャップ トウバンジャン ④しょうゆ す
		中学校 842kcal 31.4g	南瓜は、戦国時代にポルトガルから持ち込まれて、日本の気候でもよく育ったので、急速に全国に広まり、栽培されるようになりました。「カンボジアの野菜」と紹介されたのがもとでそれがなまって南瓜という名前がついたそうです。夏に収穫される色の濃い野菜の仲間です。			
8 (火)	 ①ドッグパン ③コーンチャウダー	小学校 604kcal 28.5g	②ぎゅうにゅう ③レンズまめ いんげんペースト ベーコン とうにゅう ④とりにく マーガリン ④ぶたにく ⑤スライスチーズ	①ドッグパン(コッパン) ③じゃがいも あぶら マーガリン ④パンこ さとう あぶら	③にんじん コーン パセリ チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③コンソメ しお ポタージュの素 とりがらスープ ④ケチャップ
		中学校 816kcal 38.2g	今日のパン献立は、パンの切り込みに、ケチャップ味の具やスライスチーズを好きなように挟んで食べるように計画しました。パン献立の日は、パンを一口分ずつちぎったり、具を挟んだり、直接、手で食べ物に触るので、給食の前には特に丁寧に手を洗うようにしましょう。			
9 (水)	 ①むぎごはん ③たいぴいえん	小学校 666kcal 26.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ ④まぐろかくぎり	①こめ むぎ ③はるさめ ねりごま ごまあぶら ④かわつぽて でんぶん あぶら	③にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし きくらげ にんにく ④えだまめ こなちゃ	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ パイタン ④カレーこ しお
		中学校 890kcal 36.2g	太平洋は、熊本県のご当地グルメとしても有名な献立で、春雨をメインに、肉や野菜、魚介類などを炒めてスープにした中華風春雨スープです。明治時代に中国の福建省から伝わったそうです。学校給食でも家庭でも、そしてお店でも広く親しまれている料理です。			
10 (木)	 ①むぎごはん ③はるさめスープ	小学校 612kcal 25.2g	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ちくわ とうふ きざみこんぶ ④ぎゅうにく あかみそ たまご	①こめ むぎ ③はるさめ 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 しいたけ ④にんじん ほうれんそう にんにく ふかねぎ こだいずもやし ぜんまい	③しょうゆ す しお パイタン ④しょうゆ さけ トウバンジャン
		中学校 818kcal 34.1g	ビビンバは、お隣の国、韓国の料理で、ビビンバパとも呼ばれます。ビビンが混ぜる、バがごはんを意味し、名前の語源だそうです。ごはんの上に、ナムル、肉、卵などの具をのせ、混ぜながら食べます。今日は、ビビンバ丼の具を混ぜながら食べましょう。			
11 (金)	 ①むぎごはん ③あつあげのちゅうかに	小学校 659kcal 23.6g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④やさしいしゅうまい	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ にんにく しょうが ⑤アセロラゼリー	③しょうゆ す ちゅうかあじ トウバンジャン
		中学校 847kcal 31.1g	豚肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1が多く含まれます。毎日の暑さと、夏休みの「のんびりモード」からの切り替えで体が疲れやすい時期にぴったりの食べ物といえます。たまねぎやにんにくなどと一緒に食べると、元気効果がアップするそうです。			

※ さつま町の給食費・・・小学生: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:町の助成分を差し引いて、月額2000円を保護者から徴収させていただきます。

中学校の牛乳 300cc

※ 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や調味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。 ※ 今月の地場産物・・・精米、雑穀米、卵、さつまあげ、豆腐、厚揚げ、麦みそ、たけのこ等。



日 (曜)	こんだてめい	栄養価	食べもののほたらき			おもな調味料等
		I礼ｶﾞｰ 蛋白質	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
14 (月)	④アーモンドサラダ ①むぎごはん ③ミートボールの すぶたふう	小学校 639kcal 22.3g	②ぎゅうにゅう ③ミートボール あつあげ ちくわ ④レンズまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら でんぷん ④ アーモンド さとう ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ ピーマン あか ピーマン しいたけ ④にんじん きゅうり コーン ほうれんそう	③ケチャップ しょうゆ す ④しょうゆ
		中学校 853kcal 30.3g	給食では、サラダや炒め物などに風味や食感をよくするため、アーモンドを使ったりします。ア-モンドは、種なので脂肪が多そうですが、その殆どが健康に良い油といわれるオレイン酸やリノール酸で、ビタミンEも多く、生活習慣病予防に役立ち、健康食品としても人気です。			
15 (火)	④りんかけココアだいず ⑤みかんジュース ①こくとうパン ③ごもくうどん	小学校 625kcal 28.3g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ さつまあげ わかめ ④ローストだいず	①こくとうパン ③うどん あぶら ④さとう でんぷん ココアパウダー	③にんじん たまねぎ ふかねぎ もやし きくらげ ⑤ みかんジュース	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しお
		中学校 843kcal 38.6g	りんかけは、豆や芋などの材料に、砂糖や黒砂糖の蜜をからめて、衣のようにコーティングした日本の伝統的なお菓子で、お店でもよく売られています。今日のりんかけは、煎り大豆を使って給食センターで手作りしました。しかも、ココア味です。よくかんで食べましょう。			
16 (水)	④いわしのしょうがに ①むぎごはん ③いりどり	小学校 655kcal 27.5g	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あつあげ ④いわしのしょうがに	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ 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	③しょうゆ さけ みりん あわせだし
		中学校 836kcal 35.3g	いわしは、漢字で魚へんに弱と書きます。字のとおり、弱くて傷みやすい魚ですが、人間の健康に役立つ「不飽和脂肪酸」という脂が含まれ、食べると生活習慣病予防につながるそうです。今日は、しょうが風味の味つけです。			佐志小6年 鶴田小6年 柏原小6年 盈進小5年
17 (木)	④きりぼしだいこんの ごまいため ①むぎごはん ③ なかよし どんぶりのぐ	小学校 608kcal 27.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ たまご ④あぶらあげ	①こめ むぎ ③でんぷん 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 こまつな えのきたけ しいたけ ④ほしだいこん にんじん もやし キャベツ えだまめ	③しょうゆ みりん てんねんだし ④わふうだし しょうゆ みりん
		中学校 816cal 37.4g	なかよし 丼は、豚肉と卵を使って親子丼のように作ります。材料が親子ではないので、この献立名です。人間の体をつくるたんぱく質は、肉や魚・卵・豆製品・乳製品に多く含まれます。今日は、たんぱく質たっぷり献立です。			佐志小6年 鶴田小6年 柏原小6年 盈進小5年
18 (金)	食育の日献立 ④さばの なんばんづけ ①しちふくまいごはん ③さつまじる	小学校 651kcal 29.6g	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④さば	①こめ しちふくげんまい ③じゃがいも ④さとう でんぷん あぶら	③こんにやく かぼちゃ ごぼう はねぎ しょうが しめじ ④にんじん たまねぎ ピーマン	③にばし あわせだし ④しょうゆ す
		中学校 829kcal 36.8g	毎月19日が食育の日ですが、今日は、一日早く、今日、食育の日献立を計画しました。主食のご飯を中心に魚や豆製品でたんぱく質をとり、たっぷりの野菜や海藻・茸などの献立を組み合わせた和食の基本献立になっています。			佐志小6年 鶴田小全校 柏原小6年 盈進小5年
24 (木)	④カラフル しらたまポンチ ①カレーピラフ ③ポタージュスープ	小学校 610kcal 22.0g	①とりにく しらすぼし だいず ②ぎゅうにゅう ③ウインナー いんげんペースト レッドキドニー ぎゅうにゅう	①こめ むぎ あぶら いりごま ③マカロニ じゃがいも マーガリン ④しらたまもち	①にんじん たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム にんにく ③にんじん キャベツ ブロッコリー ④パイン もも カクテルゼリー	①しょうゆ しお コンソメ カレー ③ポタージュの素 とりがらすープ
		中学校 814kcal 30.1g	ピーマンは、唐辛子のなかまのうち、辛みがなくて大きな実の物をいいます。フランス語で「唐辛子」を意味する「ピマン」がなまった日本語で、英語では「グリーンパッパー」とか、「スイートパッパー」というそうです。夏が旬でビタミンAやCが多く、目や皮膚の病気予防に役立ちます。			
25 (金)	④とりにくのみそがらめ ⑤おつきみだいふく ①むぎごはん ③ごぼうだんごじる	小学校 739kcal 25.0g	②ぎゅうにゅう ③さかなとごぼうのだんご とうふ きざみこんぶ ④とりにく むぎみそ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④いりごま さとう でんぷん あぶら ⑤おつきみだいふく	③こんにやく かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが ④こなちゃ	③しょうゆ さけ かつおぶし ④しょうゆ さけ みりん こしょう
		中学校 957kcal 33.1g	今日は十五夜です。旧暦8月15日のことで、この日の月は「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれ、一年中で一番大きく美しく見えるそうです。昔から、すすきや団子、とれたての芋や栗などを供えて、秋の収穫に感謝してきました。今夜は、大きな満月を眺めてみましょう。			
28 (月)	④にくとやさいの キムチいため ①さつままい ごはん ③ もずくいり サンラータン	小学校 600kcal 26.9g	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ たまご もずく ④ぶたにく あぶらあげ	①こめ ③はるさめ でんぷん ごまあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③にんじん なら えのきたけ ④キムチ にんじん たまねぎ キャベツ こだいずもやし にんにく しょうが	③しょうゆ す とりがらすープ ④しょうゆ さけ みりん
		中学校 815kcal 36.4g	サンラータンは中華料理のスープのひとつで、味つけに酢を使うのが特徴です。キムチ炒めには、にらが入っています。にらは、ずっと長くのびた緑色の野菜で、切ると独特の香りがします。香りは、硫化アリルという成分で、体の疲れをとる効果もあるそうです。			
29 (火)	④セルフハンバーガーのぐ (ハンバーグ、キャベツ、ソース) ①バーガー パン ③きのことあおなの パスタ	小学校 674kcal 29.3g	②ぎゅうにゅう ③ベーコン さつまあげ ④ハンバーグ	①バーガーパン(コッパパン) ③スパゲッティ マーガリン オリーブオイル	③にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しめじ しいたけ にんにく ④キャベツ	③しょうゆ ワイン しお コンソメ ④マイティソース
		中学校 881kcal 37.9g	ハンバーグは、昔、ドイツの港町ハンブルクで、働く人達に人気があったタルタルステーキが始まりのようです。これは、タルタル人が遠征の時に食べた生肉料理に由来します。その後、牛肉と豚肉の合挽肉にたまねぎや香辛料などを使って作る今の形になりました。			
30 (水)	④ひじきとピーナツの いためもの ①むぎごはん ③とうがんの そばろに	小学校 636kcal 23.1g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ ④さつまあげ ひじき	①こめ むぎ ③でんぷん ③じゃがいも ざらめ あぶら ④ ピーナツ ノンエッグマヨネーズ さとう	③いとこんにやく にんじん とうがん いんげん しょうが ④にんじん ④れんこん チンゲンサイ コーン	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ
		中学校 851kcal 31.4g	栄養の話で「まごわやさしい」ということばを聞いたことがありますか。これは、食べ物の頭文字を並べたもので、豆・ごま・わかめなどの海そう・野菜・魚・椎茸などのきのこ類・いも類のことです。どれも和食によく使われて、組み合わせて食べると健康につながります。			