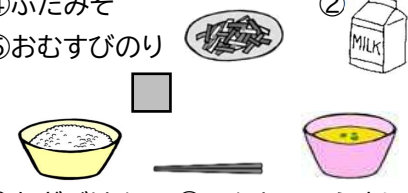
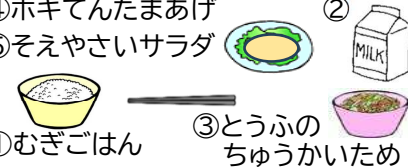
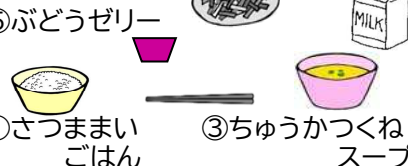
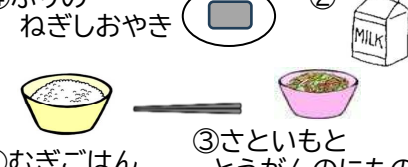
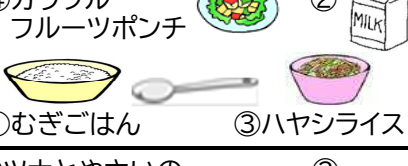
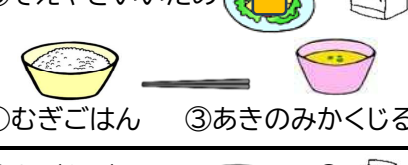
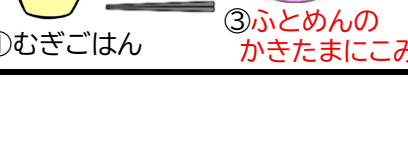




日 (曜)	こんだてめい	栄養価 I乳びー 蛋白質	食べもののほたらき			おもな 調味料等 給食中止の 学校・学級
			おもにからだ をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもにからだの調子を 整えるもとなる食品	
1 (木)	④ぶたみそ ⑤おむすびのり  ①むぎごはん ③こんさいのうまに	小学校 645kcal 29.5g	②ぎゅうにゅう ③とりく さつまあげ あつあげ やさいこんぶ ④ぶたにく だいず むぎみそ ちゅうけみそ ⑤おむすびのり	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ あぶら ④いりごま くらざとう ごまあぶら	③こんにやく にんじん れんこん ほしだいこん いんげん しいたけ ④にんじん にら ごぼう しょうが	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④さけ みりん
		中学校 832kcal 37.8g	豚みそは、鹿児島県内各地で作られる郷土料理で、ごはんの友として食が進む献立です。豚肉とみそはもちろんですが、にんじんやごぼう、にらなども入れて彩りよく作りました。大きなのりにごはんをのせ、豚みそのせて、包んでおむすびにして食べましょう。			
2 (金)	④ホキてんたまあげ ⑤そえやさいサラダ  ①むぎごはん ③とうふの ちゅうかいため	小学校 666kcal 27.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ちゅうかふうつくね ④ホキてんたまあげ	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら ④あぶら ⑤エルドレッシング	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ しょうが にんにく ⑤きゅうり ブロッコリー	③しょうゆ さけ す こしょう ちゅうかあじ トウバンジャン
		中学校 841kcal 34.6g	ホキは南の深い海にすむ魚で、味はあっさりした白身魚です。日本で食べているのは、冷凍で輸入された物だそうです。今日は、添え野菜のサラダも付けて栄養のバランスをよくしました。			
5 (月)	④ほいこうろう ⑤ぶどうゼリー  ①さつままい ごはん ③ちゅうかふうつくね スープ	小学校 640kcal 26.3g	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 あぶら	③にんじん こまつな もやし きくらげ ④にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく ⑤ぶどうゼリー	③しょうゆ 中華味 鶏がらスープ ④しょうゆ さけ テンメンジャン
		中学校 816kcal 34.0g	回鍋肉は、漢字で書くと、回す・鍋・肉の3文字になります。豚肉とキャベツを使い、フライパン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。給食は、固定された大きな鍋で炒めて作ります。にんじんやピーマンも入れて彩りよく仕上げてあります。			
6 (火)	④アップルサラダ  ①こくとうパン ③さつまいの シチュー	小学校 607kcal 25.1g	②ぎゅうにゅう ③とりく いんげんペースト ミートボール ギューにゅう	①こくとうパン ③さつままい あぶら マーガリン ④さとう あぶら	③にんじん たまねぎ こまつな しめじ マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	③ホワイトウ 鶏がらスープ ④しお す ブチドリッブ
		中学校 801kcal 32.9g	秋はさつま芋の収穫の季節です。芋類は、でん粉を多く含み、主にエネルギーの もとなる食品ですが、ビタミンCや食物繊維も多い食べ物です。今日のシチュ ーは、きのこも2種類入れて、秋らしい材料を組み合わせで作ってあります。			宮之城中央全校
7 (水)	④ぶりの ねぎしおやき  ①むぎごはん ③さといもと とうがんのもの	小学校 639kcal 28.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ぶり	①こめ むぎ ③さといも ざらめ あぶら ④さとう いりごま ごまあぶら ④ふかねぎ しょうが	③こんにやく にんじん とうがん いんげん しいたけ しょうが ④ふかねぎ しょうが	③あわせだし しょうゆ みりん ④しょうゆ さけ みりん
		中学校 800kcal 34.8g	ぶりは成長すると1mぐらいにもなる回遊魚の一種で、昔から日本人になじみ 深く、鹿児島県の周りの海では養殖も盛んです。栄養満点で、良質なたんぱく質 に加えて、疲労回復効果が期待できるタリやビタミン類が豊富に含まれています。			宮之城中央全校
8 (木)	④カラフル フルーツポンチ  ①むぎごはん ③ハヤシライス	小学校 666kcal 21.8g	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく こなチーズ いんげんペースト	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	③にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく ④パイン もも ナタデココ カカオゼリー	③ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ
		中学校 858kcal 27.8g	私たちの体は、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりそうになった時、抵抗力を働かせて病気を退治 しようします。規則正しい生活と食事で抵抗力をつけて病気に負けにくい体をつくりましょう。			
9 (金)	④ツナとやさいの みそマヨいため  ①むぎごはん ③ラビオリスープ	小学校 621kcal 23.4g	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ とりく あつあげ ④かつおフレーク むぎみそ	①こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら 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 こまつな もやし しめじ ④にんじんキャベツ ごぼう コーン	③しょうゆ コンソメ しお 鶏がらスープ ④みりん
		中学校 804kcal 30.0g	ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアの pasta 料理のひとつで、薄く伸ばした生地の中に、味付肉 や刻んだ野菜等の具を挟んで作られます。昔、ジエバの船乗り達が長い航海中に、肉や野菜 の使い残りを無駄にしないために刻んで生地に包み、茹でて食べたのが始まりと言われています。			
13 (火)	④ペネのボローニャふう ⑤マーシャルジャム  ①コッパパン ③コーンスープ	小学校 638kcal 25.2g	②ぎゅうにゅう ③なまクリーム いんげんペースト ベーコン レンズまめ ギューにゅう ④ぶたにく だいず チーズ ⑤マーシャルジャム	①コッパパン ③じゃがいも あぶら マーガリン ④ペネマカロニ あぶら	③にんじん チンゲンサイ コーン ④にんじん たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム にんにく	③コンソメ ポタージュの素 ④ケチャップ コンソメ ワイン こしょう
		中学校 823kcal 32.6g	ペネは、イタリア語でペンの先を意味します。筒状のパスタの両端を斜めにカットしたショートパスタで マカロニの一種です。斜めカットのおかげで、ソースが中まで入り込み、味がなじむそうです。			
14 (水)	④チキンのオープンやき ⑤そえやさいいため  ①むぎごはん ③あきのみかくじる	小学校 643kcal 26.6g	②ぎゅうにゅう ③とりく あつあげ むぎみそ ④チキンのオープンやき ⑤かまぼこ	①こめ むぎ ③さつままい くり ⑤さとう ごまあぶら	③にんじん だいこん はねぎ しめじ ⑤にんじん キャベツ ほうれんそう	③にぼし さけ あわせだし ⑤しお こしょう
		中学校 799kcal 32.3g	秋の味覚汁は、秋の味覚を代表するさつま芋と栗が入っています。さつま芋は 1600 年頃に 中国から沖縄を通して鹿児島に伝わり、そこから「薩摩の手」でさつま芋と呼ばれるようになり 全国に広がりました。今では色や甘さが違う様々な品種が日本中で栽培されているそうです。			
15 (木)	④きびなごの ごまだれかけ  ①むぎごはん ③よせなべふうにくみ	小学校 634kcal 30.0g	②ぎゅうにゅう ③とりく ちゅうかふうつくね とうふ ④きびなご	①こめ むぎ ③マロニー ④いりごま すりごま さとう あぶら	③いとこんにやく にんじん だいこん はくさい えのきたけ	③しょうゆ さけ てんねんだし ④しょうゆ さけ みりん
		中学校 816kcal 38.4g	きびなごは、鹿児島県の周りの海で捕れるいわしの仲間、細い 体に銀色の線が一本あるのが 特徴です。頭からしっぽまで丸ごと食べて骨に含まれるカルシウムをしっかりとりましょう。			
16 (金)	④ひじきいりごまあえ  ①むぎごはん ③ふとめんの かきたまにこみ	小学校 634kcal 24.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご さつまあげ ④しひじき	①こめ むぎ ③やせうまふうひらめん あぶら ④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 はくさい ふかねぎ こだいずもやし しいたけ ④にんじん きゅうり コーン ほうれんそう	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ
		中学校 816kcal 32.4g	卵は、完全栄養食品といわれるほど栄養たっぷりの食べ物で、茹でたり、焼いたりして簡単に 調理できるので朝食にもぴったり。一日1個がおすすです。毎日食べて元気に過ごしましょう。			



日 (曜)	こんだてめい	栄養価 I補給- 蛋白質	食べもののほたらき			おもな 調味料等
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもにからだの調子を 整えるもとなる食品	
19 (月)	④いわしのおかか ② ①あきのかおりごはん ③かねんだごじる	小学校 638kcal 27.2g	①とりく さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ だいず むぎみそ ④いわしのおかか	①こめ むぎ くり いりごま ごまあぶら ③からいもボール	①にんじん ごぼう えだまめ しいたけ ③かぼちゃ だいこん はねぎ しめじ	①しょうゆ さけ みりん ②にぼし あわせだし
		中学校 792kcal 33.0g	鹿児島県は、さつま芋の産地ですが、さつま芋のことを「唐芋」とも呼ぶのを知っていますか。昔は、唐芋3俵と唐芋澱粉1俵を交換してもらい、団子汁などを作って食べました。この汁をかねんだご汁といい、鹿児島の郷土料理です。			鶴田小全校
20 (火)	④ちくわのいそてんぱら ② ①しょうパン 2まい (小低1まい) ③ソースやき スパゲティ	小学校 685kcal 28.0g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あおのりこ ④ちくわのいそてんぱら	①しょうパン ③スパゲティ あぶら ④あぶら ⑤チョコジャム	③にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんにく きくらげ	③中華味 焼きそばソース さけ こしょう
		中学校 852kcal 35.0g	ちくわは、魚のすり身を棒状のものに巻き付けて、焼いたり蒸したりしたものです。棒からはずすと筒状になり、竹の切り口に似ているので、この名前がつけました。九州では熊本県の臼杵のちくわが有名です。今日は、青のり入りの衣をつけて天ぷらにしました。			
21 (水)	④こんにやくサラダ ② ①むぎごはん ③ポークカレー	小学校 686kcal 23.9g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④わかめ ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう ごまあぶら	③にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく ④サラダこんにやく にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	③カレールウ カレー粉 ワイン ソース こしょう ④しょうゆ す
		中学校 866kcal 30.2g	こんにやくサラダに入っているのは、サラダ用のこんにやくです。短冊のような形で、薄く切っており、表面にすじを入れて味がしみこみやすいように工夫しています。こんにやくには、食物繊維が多く、体の調子をよくしてくれます。			柏原小5年
22 (木)	④いりことこんぶの つくだにふう ② ①むぎごはん ③いり豆腐	小学校 617kcal 29.7g	②ぎゅうにゅう ③さとう たまご とうふ さつまあげ 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 グリンピース にんにく しいたけ ④にんじん	③あわせだし しょうゆ しお さけ みりん ④しょうゆ す
		中学校 795kcal 38.5g	炒り豆腐は、鹿児島の郷土料理で「いーあげ」とか「いーどっ」とも呼ばれて昔から、女講(おなんこう)というおとなの女性が集まる会などで作って食べられてきました。豆腐と野菜を炒めて、たまごでとじた料理です。			柏原小 1～5年
23 (金)	④だいこんサラダ ② ①しちふくまいごはん ③はっぼうさい	小学校 600kcal 26.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むきえび ちくわ あぶらあげ ④だいず	①こめ しちふくげんまい ②でんぷん ごまあぶら ④さとう ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい こだいずもやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③しょうゆ 中華味 さけ ④しょうゆ す プチドリップ
		中学校 772kcal 34.4g	八宝菜は、8種類ではなく、たくさんの材料が入ったという意味の中華料理で今日は、11種類、入っています。サラダは、冬野菜代表のだいこんのサラダです			柏原小5年
26 (月)	④フルーツの ゼリーあえ ② ①むぎごはん ③ポークビーンズ	小学校 657kcal 25.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず こなチーズ ミートボール レッドキドニー ひよこめ きんときまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら	③にんじん たまねぎ トマト えだまめ しめじ にんにく ④パイン もも りんご ナタデココ マスカットゼリー	③ケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ ワイン こしょう
		中学校 842kcal 32.8g	ポークビーンズは、ポークが豚肉、ビーンは豆のことで、豚肉と豆が入ったトマト味の煮込み料理です。豆類には、日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれ生活習慣病予防に役立つともいわれます。今日は4種類の豆を使っています			山崎小全校 佐志小全校 盈進小全校
27 (火)	④セルフドッグのぐ (ぼうハンバーグ、やさいソテー) ② ①ドッグパン ③きのこうどん	小学校 649kcal 31.0g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ④ぼうハンバーグ チーズ	①ドッグパン(コッペパン) ③うどん あぶら ④さとう でんぷん	③にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな しめじ しいたけ ④キャベツ たまねぎ	③しょうゆ てんねんだし ④ケチャップ ソース
		中学校 800kcal 38.3g	パンは、今から6千年ぐらい前にエジプトで初めて作られました。日本には、1543年に長崎に流れ着いたポルトガル人によって鉄砲と共に、西洋文化のひとつとして伝わったそうです。今日は、パンの切り込みに、セルフドッグの具をうまく挟んで食べましょう。			
28 (水)	④かつおそぼろ どんぶりりのぐ ② ①むぎごはん ③ぶたじり	小学校 650kcal 25.8g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④かつおフレーク たまご しらすぼし	①こめ むぎ ③さつまいも あぶら ④さとう 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	③にぼし さけ ④しょうゆ さけ
		中学校 841kcal 33.3g	かつおそぼろ 丼の具に入っている白い小さい魚が、しらすぼしです。原料のしらすは、「片口鰯」や「真鰯」などの子どもで、塩水で煮詰めてから、冷やして乾燥させた物です。白いのでしらすと呼ばれ、骨ごと食べるのでカルシウムを多くとることができる食べ物です。			
29 (木)	④スタミナなっとう ② ①むぎごはん ③とりじゃがのうまに	小学校 642kcal 29.0g	②ぎゅうにゅう ③とりく あつあげ ④だいず なっとう 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にんじん たまねぎ いんげん しょうが いとこんにやく しいたけ ④ふかねぎ ④にら だいこん しょうが にんにく	③しょうゆ さけ あわせだし ④しょうゆ トウバンジャン
		中学校 833kcal 37.8g	納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統的な健康発酵食品で、独特の臭いと粘りがあります。たんぱく質、ビタミン、鉄分、食物繊維を含み、栄養も抜群。ねばねばに含まれるナットウキナーゼは、血液をサラサラにするので血管が詰まる病気の予防につながります。			
30 (金)	④かぼちゃひきにくフライ ② ①むぎごはん ③だいずのはなのスープ	小学校 698kcal 24.2g	②ぎゅうにゅう ③とりく だいずのはな あつあげ ちゅうかふうつくね ④かぼちゃひきにくフライ ⑤ちくわ ⑥デザート(かぼちゃプリン)	①こめ むぎ ④あぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	③にんじん チンゲンサイ コーン こだいずもやし きくらげ ⑤キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ 中華味 鶏がらスープ ⑤しお こしょう
		中学校 849kcal 30.6g	10月31日は、ハロウィンです。キリスト教の行事ですが、最近ではみんなが気になる日になってきているようです。ハロウィンといえば、かぼちゃと仮装を連想します。今日の給食はかぼちゃを使った揚げ物とかぼちゃプリンです。楽しくいただきます。			

※ 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。

※ 赤字は、食物アレルギー対応献立および食品です。

中学校の牛乳 250cc