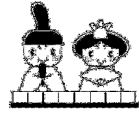
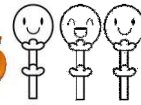


こめ ちょうなはん
※お米はさつま町内産です。



3月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろのい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1 水	①救給給 	③実だくさんみそ汁 ④コロケ ⑤バナナ1本		③なまあげ ④だいず ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①③にんじん	①コーン しめじ ①④たま ねぎ③こんにやく だいこん ごぼう ふかねぎ④きゃべつ しいたけ ⑤バナナ	①こめ ①④じゃがい も ③さといも ④さつま いも パンこ こむぎ こ	①あぶら	682 Kcal 17.5 g 889 kcal 38.8 g
2 木	①ごもくずし ①五目寿司 	③あおさ汁 ④菜の花のあえもの ⑤さくらもち		①とりにく さつまあげ ③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③あおさ	①③にんじん ④なばな	①きくらげ ごぼう ①③た けのこ ほししいたけ ③え のきだけ ④きゅうり きゃ べつ	①こめ むぎ ①④⑤さとう ⑤もちこめ あずき べつ	④ごま	613 Kcal 25.3 g 736 kcal 30.9 g
3 金	①麦ごはん 	③大根のそぼろ煮 ④くきわかめのいためもの		③とりミンチ なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ	③④にんじん	③だいこん こんにやく た まねぎ ほししいたけ ごぼ う ④いとこんにやく	①こめ むぎ ③じゃがいも てんぷ ん ③④さとう	④あぶら ごま	615 Kcal 21.3 g 777 kcal 26.0 g
6 月	①チャーハン 	③中華スープ ④焼きぎょうざ小2、中3 ⑤ナムル		①やきぶた ぶた ミンチ ③うすら たまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①にんじん ピーマン④にら ⑥あかピーマン こまつな	①たまねぎ③きくらげ えの きだけ ほししいたけ たけ のこ ふかねぎ ④きゃべつ⑤もやし にんに く	①こめ むぎ ③でんぶん ④パンこ でんぶん さとう こむぎこ	①④⑤あぶら ③ごま	627 Kcal 25.8 g 794 kcal 32.8 g
7 火	①黒糖パン 	③春キャベツのクリーム煮 ④フルーツポンチ		③ぶたにく あさ う まめペースト	②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③きゃべつ たまねぎ マッ シュルーム にんにく ④みかんかん おうとうかん いちご	①パン ③こむぎこ じゃがいも ④ナタデココ	③バター あぶら	610 Kcal 26.1 g 780 kcal 32.4 g
8 水	①麦ごはん 	③八宝豆腐 ④かわりきんぴら		③ぶたにく とう ふ うすらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ たまねぎ はく さい きゃべつ えのきだけ ほししいたけ きぬさや に んにく しょうが ④ごぼ う いとこんにやく しめじ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら	624 Kcal 24.9 g 792 kcal 30.5 g
9 木	①麦ごはん 	③わかめスープ ④ピピンバ		③なまあげ ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん こまつな	③エリンギ ④もやし しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	594 Kcal 23.4 g 755 kcal 28.6 g
10 金	①七福米 	③さつま汁 ④たいの塩焼焼き ⑤白菜の昆布あえ ⑥西郷梅		③とりにく なま あげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③⑤にんじん	③だいこん ごぼう しいた け こんにやく ⑤はくさい かぶ ⑥うめ	①こめ あかまい おしむぎ くるまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひか りげんまい もちげん まい ③さといも	③あぶら	620 Kcal 26.3 g 781 kcal 32.5 g
13 月	①麦ごはん 	③さつまのみそ汁 ④牛肉たけのこ丼 ⑤お祝いデザート(中のみ)		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④はねぎ	③だいこん はくさい しい たけ ④たけのこ ほししい たけ ごぼう	①こめ むぎ ④さとう ⑤デザート(中のみ)	④あぶら ごま	633 Kcal 26.3 g 900 kcal 33.3 g
14 火	①ミルクパン 	③牛肉と野菜のスープ煮 ④たらのみそマヨチーズ焼き ⑤たんかん		③ぎゅうにく ④たら	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト ④チーズ	③にんじん ④ほうれんそう	③だいこん セロリー エリ ンギ きゃべつ ③④たまねぎ ⑤たんかん	①パン ④マヨネーズ	③バター ④マヨネーズ	641 Kcal 31.7 g 810 kcal 39.6 g
15 水	①ごはん 	③みそ煮込み ④酢のもの		③とりにく なまあげ うすらたまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③いんげん ④にんじん	③ごぼう こんにやく ③④ だいこん	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら	635 Kcal 25.2 g 807 kcal 31.4 g
16 木	①麦ごはん 	③鶏飯汁 ④鶏飯具 ⑤手作りがね		④とりにく たま ご ⑤とうふ	②ぎゅうにゅう	③こねぎ ④⑤にんじん ⑤にら	③たけのこ ほししいたけ ⑤ごぼう	①こめ むぎ ④さとう ⑤さつまいも こむぎ こ もちこ くるざと う	⑤あぶら	617 Kcal 22.1 g 754 kcal 26.5 g
17 金	①麦ごはん 	③ビーフカレー ④春野菜サラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん ④なばな	③たまねぎ しょうが りん ご プルーン ④きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	687 Kcal 22.1 g 854 kcal 26.8 g
21 火	①メロンパン 	③スパゲティミートソース ④ごまドレッシングあえ		③ぎゅうミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③トマト ③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ セロリー コー ン にんにく しょうが ④だいこん きゃべつ	①パン ③スパゲティ ④さとう	③④あぶら ④ごま	740 Kcal 27.0 g 893 kcal 32.3 g
22 水	①赤飯 	③すまし汁 ④魚の西京焼き ⑤ごま酢あえ ⑥お祝いデザート(小のみ)		③はんぺん とう ふ ④かじき	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん	③ほししいたけ はくさい ⑤きゃべつ きゅうり	①もちこめ あずき ④⑤さとう ⑥デザート(小のみ)	⑤ごま	664 Kcal 26.8 g 793 kcal 32.0 g
23 木	①わかめごはん 	③食べるみそ汁 ④豆腐の重ね焼き ⑤きゃべつの塩昆布あえ		③なまあげ ④とうふ ぶたミンチ	①わかめ ②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③④にんじん	③ごぼう はくさい しめじ ③④たまねぎ ④ほししいたけ しょうが ふかねぎ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	695 Kcal 29.4 g 880 kcal 38.6 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
例：1日③実だくさんみそ汁・・・あか(③なまあげ) みどり(③にんじん ③こんにやく だいこん ごぼう ふかねぎ) きいろ(③さといも)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。