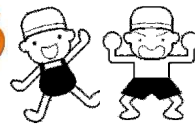


※お米はさつま町内産です。



# 7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)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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	いろいろのさい	いろいろのさいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
3月	①むぎ ①麦ごはん 	③ミネストローネ ④ドライカレー	③④⑤小皿	③ベーコン ひよこまめ ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③トマト ④にんじん ピーマン	③④たまねぎ ④にんにく フルーン	①こめ むぎ ③マカロニ じゃがいも	③④あぶら	687 Kcal 26.0 g 879 kcal 32.0 g
4火	①バターパン 	③野菜スープ煮 ④魚のピザ焼き ⑤みかん果汁	③④⑤小皿	③ベーコン ④たら	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん ④ピーマン	③きゃべつ もやし ③④たまねぎ ⑤みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも	③あぶら	632 Kcal 28.9 g 793 kcal 35.9 g
5水	①むぎ ①麦ごはん 	③ハヤシライス ④切り干し大根サラダ	③④⑤小皿	③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④ほしだいこん コーン きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	688 Kcal 22.0 g 873 kcal 31.4 g
6木	①ごはん 	③凍り豆腐の煮物 ④なすのみそいため	③④⑤小皿	③とりにく こおりとうふ うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ピーマン	③ごぼう こんにゃく だい こん しいたけ ④なす たまねぎ にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら	624 Kcal 26.0 g 782 kcal 31.4 g
7金	①ゆかりごはん 	③肉かぼちゃ ④七タサラダ ⑤七タゼリー	③④⑤小皿	③ぎゅうにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	①ゆかり ③かぼちゃ にんじん いんげん ④おくら	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④もやし きゅうり こんにゃく	①こめ むぎ ③④さとう ⑤ゼリー	③④あぶら	661 Kcal 21.0 g 825 kcal 25.1 g
10月	①むぎ ①麦ごはん 	③柳川風どんぶり ④わかめソテー	③④⑤小皿	③ぎゅうにく たまご かまぼこ	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすほし	③にんじん	③ごぼう たまねぎ ほししいたけ ぶかねぎ	①こめ むぎ ③④さとう	④あぶら ごま	617 Kcal 28.1 g 779 kcal 35.0 g
11火	①パティパン 	③セレクト給食 ③野菜スープ ④魚フライまたはチキンカツ ⑤きゃべつ ⑥タルタルソース	③④⑤小皿	③うすらたまご ④たら または とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ちんげんさい こまつな	③たまねぎ ⑤きゃべつ	①パン ③じゃがいも	③あぶら ⑥タルタルソ ース	さかな 604 Kcal 25.9 g 722 Kcal 30.1 g とりにく 602 Kcal 26.2 g 720 kcal 30.4 g
12水	①むぎ ①麦ごはん 	③みそ煮込み ④こまつなのいためもの	③④⑤小皿	③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③かぼちゃ ④こまつな	③だいこん こんにゃく ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう	④あぶら ④ごま	635 Kcal 25.2 g 810 kcal 30.9 g
13木	①むぎ ①麦ごはん 	③もずくのみそ汁 ④にがりの揚げ煮 ⑤鮭ぱっぱふりかけ	③④⑤小皿	③あぶらあげ と うふ ⑥さけ	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん ピーマン	③たまねぎ しめじ ④きゅうり きゃべつ レタス	①パン ③スバグティ ④さとう ⑤こくとう	③④あぶら ④ごま	615 Kcal 20.6 g 791 kcal 24.8 g
14金	①むぎ ①麦ごはん 	③夏野菜カレー ④フルーツジュレ	③④⑤小皿	③ぶたにく まめペースト	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ピーマン おくら えだまめ	③たまねぎ なす エリンギ しょうが にんにく りんご ④みかん おうとう	①こめ むぎ ④ナタデココ	③あぶら	680 Kcal 21.5 g 861 kcal 25.8 g
18火	①こくとう ①黒糖パン 	③タイピーエン ④元気君のオーロラソース ⑤ミニトマト2個・3個	③④⑤小皿	③ぶたにく いか あさり えび かまぼこ ④とりレバー すなごも	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤ミニトマト	③たけのこ きくらげ きゃべつ たまねぎ ジャンボいんげん しょうが にんにく	①パン ③はるさめ	③④あぶら	662 Kcal 29.8 g 834 kcal 37.0 g
19水	①しちふくまい ①七福米 	③食育の日 ③食べるみそ汁 ④さばのしょうが煮 ⑤西郷梅 ⑥スイカゼリー	③④⑤小皿	③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ こまつな	③なす もやし たまねぎ しめじ ⑤うめほし	①こめ あかまい おしむぎ くろまい 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じゃがいも ⑥ゼリー	③あぶら	670 Kcal 28.0 g 836 kcal 34.1 g

※献立名の番号について・・・使用食品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：3日③ミネストローネ・・・③ベーコン ひよこまめ ③トマト にんじん ピーマン ③たまねぎ ③マカロニ じゃがいも ③あぶら

※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。

◎毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。  
ご家庭で普段の食事を見直ししたり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。

