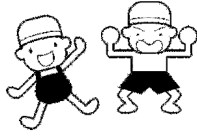


こめ ちようなはん
※お米はさつま町内産です。



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・ こざかな・ かいそう	いろいろのこ 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	
2月	①麦ごはん 	③麻婆なす ④わかめのすのもの		③ぶたミンチ まめペースト なまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③あぶら ④ごま	633 Kcal 22.5 g 801 kcal 27.6 g
3火	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		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 ジャンポインゲン ⑤ミニトマト	③たけのこ きくらげ きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	①パン ③はるさめ ④さとう	③④あぶら ④ノンエッグ マヨネーズ	657 Kcal 29.7 g 828 kcal 36.8 g
4水	①麦ごはん 	③ミネストローネ ④ドライカレー ⑤野菜ジュース		③ベーコン ひよこまめ まめペースト ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③トマト ③④にんじん ピーマン	③④たまねぎ ④ブルーベリー にんにく ⑤やさしいジュース	①こめ むぎ ③じゃがいも マカロニ さとう	③④あぶら	728 Kcal 26.4 g 919 kcal 32.4 g
5木	①麦ごはん 	③豚汁 ④にがりの揚げ煮 ⑤ちりめん昆布		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤しらすぼし こんぶ	③にんじん かぼちゃ ④にがり	③なす こんにゃく ふかねぎ しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④ごま	648 Kcal 832 g 25.0 kcal 2.2 g
6金	①ゆかり ごはん	③七草そうめん汁 ④にらピカタ ⑤七草ゼリー		③とりにく さかなそうめん なまあげ ④あじ たまご	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	①ゆかり ③にんじん おくら ④にら	③たまねぎ ほししいたけ えのきだけ	①こめ むぎ ④こむぎこ ⑤ゼリー	④あぶら	617 Kcal 27.9 g 809 kcal 35.6 g
9月	①麦ごはん 	③他人どんぶり ④くきわかめのきんぴら		③ぶたにく たまご まめペースト	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ふかねぎ ④こんにゃく れんこん	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ざらめ	④あぶら ごま	616 Kcal 25.3 g 778 kcal 31.5 g
10火	①食パン 	③ペネのボローニャ風 ④イタリアンサラダ ⑤りんごジャム		③ぎゅうミンチ いんげんまめ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④ピーマン	③たまねぎ ④きゃべつ もやし コーン	①パン ③ペネ ⑤ジャム	③あぶら ④ドレッシング	686 Kcal 26.5 g 873 kcal 33.6 g
11水	①ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④ひじきマリネサラダ		③とりミンチ なまあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③かぼちゃ いんげん	③たまねぎ こんにゃく しめじ ④きゃべつ コーン	①こめ ③ざらめ でんぶん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	645 Kcal 22.4 g 815 kcal 27.4 g
12木	①麦ごはん 	③わかめスープ ④ビビンバ ⑤冷凍パイ		③とうふ 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 ④こまつな	③エリンギ ふかねぎ ④もやし しょうが ⑤パイ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	617 Kcal 23.3 g 778 kcal 28.0 g
13金	①ごはん 	③大豆のみそ煮込み ④小松菜のアーモンド和え		③ぶたにく だいず なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③こんにゃく たけのこ ④もやし コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④アーモンド	673 Kcal 26.9 g 831 kcal 32.8 g
17火	①県産小麦 パン	③じゃじゃうどん ④かぼちゃ大学 ⑤みかん果汁		③ぶたミンチ だいず さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④かぼちゃ えだまめ	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ふかねぎ ⑤みかんかじゅう	①パン ③うどん ③④ざらめ	③④あぶら ④ごま	709 Kcal 25.0 g 896 kcal 30.1 g
18水	①麦ごはん 	③夏野菜カレー ④切り干し大根サラダ ⑤福神漬		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ピーマン トマト	③たまねぎ なす りんご しょうが にんにく ブルーベリー ④ほししいたけ きゃべつ きゅうり コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	706 Kcal 24.6 g 895 kcal 30.1 g
19水	①七福米 	《食育の日》〈セレクト給食〉 ③食べるみそ汁 ④きびなごのごまだれかけ ⑤セレクトゼリー		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご	③にんじん こまつな	③なす もやし たまねぎ しめじ	①こめ あかまい おしむぎ くらまい 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 ④でんぶん さとう ⑤ゼリー	④あぶら ごま	625 Kcal 25.4 g 785 kcal 31.1 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：2日③麻婆なす・③ぶたミンチ まめペースト なまあげ ③にんじん ③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく
③でんぶん さとう 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。

