

こめ ちよなはん  
 ※お米はさつま町内産です。



# 12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 ん・こざかな・ かいそう	いろいろのこ い やさい	いろいろのす 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 たまねぎ ふかねぎ ④もやし しょうが	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら ④こま	616 Kcal 23.2 g 804 kcal 29.0 g
4火	①ミルクパン 	③豆のスープ煮 ④ナッツごぼう ⑤みかん		③とりにく だいず きんときまめ ひよこまめ まめペースト ベーコン なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ はくさい ④ごぼう ⑤みかん	①パン ③じゃがいも ④でんぶん さとう	③④あぶら くるみ アーモンド	Kcal 708 g 26.5 kcal 894 g 32.8
5水	①麦ごはん 	③麻汁 ④たらのみそマヨネーズ焼き		③ぶたにく なまあげ ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④パセリ	③ごぼう だいこん こんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ むぎ ③さといも	③あぶら ④マヨネーズ	639 Kcal 25.1 g 817 kcal 31.6 g
6木	①麦ごはん 	③マーボー大根 ④切り干し大根の卵とじ		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト ④たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④えだまめ	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きりほしだいこん えのきたけ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら	659 Kcal 24.8 g 838 kcal 30.6 g
7金	①ごはん 	③もずくのみそ汁 ④鮭のゆずしょうゆあえ		③とうふ あぶらあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん こまつな ④えだまめ	③ほししいたけ ④コーン ゆず	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	660 Kcal 28.9 g 840 kcal 35.9 g
10月	①麦ごはん 	③のっぺい汁 ④さばの香味焼き ⑤野菜ソテー		③とうふ なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤こまつな	③だいこん ごぼう えのき たけのこ ふかねぎ ④にんにく しょうが ⑤コーン もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③さといも でんぶん ④さとう	③④あぶら ④こま	619 Kcal 26.3 g 814 kcal 33.3 g
11火	①食パン 	③牛肉と野菜のスープ煮 ④アーモンドサラダ ⑤ブルーベリージャム		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん ④ブロッコリー	③セロリー たまねぎ だいこん エリンギ はくさい にんにく ④きゅうり キャベツ	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら ④アーモンド	600 Kcal 23.9 g 783 kcal 29.9 g
12水	①麦ごはん 	③じゃがいものそぼろ煮 ④大根とかつおのいため物		③とりにんち なまあげ うすらたまご ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④えだまめ	③たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ④だいこん コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん	③④あぶら ④こま	675 Kcal 24.1 g 856 kcal 29.5 g
13木	①ごはん 	③寄せ鍋 ④ひじきいり煮		③とりにく とうふ かまぼこ あさり ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすほし	③かぼちゃ ④にんじん	③いとこんにゃく はくさい エリンギ ふかねぎ ③④しめじ ④ほししいたけ	①こめ ④さとう	④あぶら	627 Kcal 28.3 g 801 kcal 35.9 g
14金	①麦ごはん 	③チキンエッグカレー ④きゃべつとコーンのサラダ		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ コーン もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	684 Kcal 20.9 g 850 kcal 25.3 g
17月	①ごはん 	③すき焼き煮 ④和風あえ		③ぎゅうにく とうふ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③はくさい いとこんにゃく しいたけ ふかねぎ ④だいこん しめじ	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	612 Kcal 21.2 g 810 kcal 27.6 g
18火	①バターパン 	③煮込みうどん ④いためなます ⑤みかん		③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④ほしだいこん しめじ ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	④あぶら	624 Kcal 25.9 g 805 kcal 32.6 g
19水	①七福米 ごはん 	〈食育の日〉 ③さつま汁 ④きびなごのチリソース ⑤西郷梅		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん かぼちゃ	③ごぼう こんにゃく ふかねぎ ⑤うめぼし	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さといも ④でんぶん さとう	④あぶら こま	674 Kcal 26.7 g 856 kcal 32.9 g
20木	①チキンライス 	〈冬至とクリスマスの献立〉 ③かぼちゃポタージュ ④とりにくのママレード焼き ⑤大根ときゃべつのサラダ ⑥セレクトケーキ		①ベーコン ④とりにく	②③ぎゅうにゅう ④	①にんじん ③かぼちゃ	①コーン ③たまねぎ ④しょうが にんにく ⑤だいこん きゃべつ	①こめ むぎ ④ジャム ⑥ケーキ	①③④あぶら ③なまクリーム バター ⑤ドレッシング	702 Kcal 25.0 g 844 kcal 29.7 g

※献立名の番号について・・・使用食品は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わかめスープ・・・(③なまあげ) (③エリンギ たまねぎ ふかねぎ) (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。

※寒くなってくると、これまで残食のなかった牛乳が残ってくるクラスがあります。牛乳は成長期のみなさんには重要な食品です。冷たい牛乳は飲みづらいと思いますが、体調の悪い場合を除き、できるだけ飲み残しのないようにしましょう。