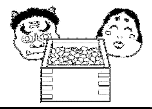
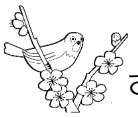
※お米はさつま町内産です。



２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）主食	おかず ③汁わん ④⑤小皿	からだをつくる 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	からだのちょうしをととのえる いろのこいやさい	いろのうすいやさい くだもの	からだをうごかすもとになる こめ・パン・めん・いも・さとう	あぶら	エネルギー たんぱく質（小学校）（中学校）
1 金	①麦ごはん	③さつましゅんかん ④ごまあえ　⑤節分豆	③ぶたにく なまあげ ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん　こんにゃく ごぼう　たけのこ ほししいたけ　ふかねぎ ④もやし	①むぎ　こめ ③さといも　ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	655 Kcal 22.9 g 816 kcal 27.7 g
4 月	①ごはん	③家常豆腐 ④ナムル	③ぶたミンチ なまあげ	②ぎゅうにゅう	③はねぎ ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく ほししいたけ ④もやし	①こめ ③でんぷん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	637 Kcal 22.7 g 815 kcal 28.0 g
5 火	①黒糖パン	③うどんちゃん ④豆とポテトのカレーいため	③ぶたにく　えび あさり　かまぼこ ④とりにく ひよこまめ いんげんまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③きくらげ　もやし きゃべつ　ふかねぎ ④たまねぎ	①パン ③うどん ④じゃがいも　さとう	③④あぶら	636 Kcal 28.4 g 810 kcal 36.1 g
6 水	①五目おこわ	③白菜のすまし汁　④豚肉と野菜のいためもの　⑤スイートポテト	①とりにく あぶらあげ ③とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	①ごぼう　こんにゃく ①③ほししいたけ ③えのきたけ　はくさい ④きゃべつ　たまねぎ	①こめ　もちごめ ざらめ ③じゃがいも ⑤さつまいも　さとう	④あぶら	672 Kcal 29.5 g 831 kcal 36.1 g
7 木	①ごはん	③おでん ④なます	③とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④こまつな	③こんにゃく ③④だいこん ④しめじ	①こめ ③④さとう	④ごま	612 Kcal 24.7 g 777 kcal 30.2 g
8 金	①ごはん	〈旭ファームさん提供とんかつ〉 ③食べるみそ汁　④とんかつ ⑤きゃべつ　⑥みかん	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③いりこ	③にんじん	③だいこん　ごぼう　しめじ はくさい ⑤きゃべつ　⑥みかん	①こめ ③さといも	④あぶら ④アーモンド	717 Kcal 22.7 g 913 kcal 28.2 g
12 火	①バターパン	③ポークビーンズ ④フルーツポンチ　⑤チーズ	③だいず ぶたにく まめ	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ	③にんじん トマト	③たまねぎ　にんにく しょうが ④みかんかん　おうとうかん パインかん　バナナ	①パン	③あぶら	621 Kcal 25.9 g 789 kcal 31.8 g
13 水	①麦ごはん	③他人丼 ④昆布とれんこんのごまみそいため	③ぶたにく たまご ③④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③たまねぎ　ほししいたけ たけのこ ④れんこん	①こめ　むぎ ③でんぷん ③④さとう	④あぶら	657 Kcal 27.9 g 831 kcal 34.4 g
14 木	①麦ごはん	③中華スープ ④酢豚	③うずらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ピーマン	③えのきたけ　たけのこ ほししいたけ　きくらげ もやし ④たまねぎ　エリンギ にんにく　しょうが	①こめ　むぎ ③④でんぷん ④さとう	③ごま ③④あぶら	638 Kcal 23.5 g 807 kcal 28.9 g
15 金	①きびごはん	③チキンエッグカレー ④ひじきマリネサラダ	③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ　にんにく しょうが　りんごピューレ プルーンピューレ ④きゃべつ　コーン	①こめ　もちきび ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	722 Kcal 22.4 g 898 kcal 27.3 g
18 月	①麦ごはん	③大豆の五目煮 ④野菜ソテー	③とりにく だいず なまあげ ④かまぼこ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③ごぼう　こんにゃく ほしだいこん　ほししいたけ ④きゃべつ　もやし　コーン	①こめ　むぎ ③じゃがいも　さとう	④あぶら	633 Kcal 25.5 g 801 kcal 31.5 g
19 火	①食パン	③クリームシチュー ④ごまマヨサラダ	③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ　しめじ ④もやし　コーン	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ	671 Kcal 25.9 g 853 kcal 32.0 g
20 水	①ごはん	③すき焼き ④小松菜のたまごとじ	③ぎゅうにく とうふ ④たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しいたけ　いとこんにゃく はくさい　ふかねぎ ④しめじ	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら	638 Kcal 25.8 g 810 kcal 32.0 g
21 木	①麦ごはん	③麻婆豆腐 ④中華あえ	③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たけのこ　たまねぎ ほししいたけ　にんにく しょうが ④もやし	①こめ ③さとう　でんぷん	③④あぶら ④ごま	638 Kcal 23.9 g 809 kcal 29.6 g
22 金	①麦ごはん	③みそ汁　④鯛の香味焼き ⑤塩昆布あえ	③なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん	③しめじ　はくさい ふかねぎ ④しょうが　にんにく ⑤かぶ　だいこん	①こめ　むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ⑤ごま	595 Kcal 22.7 g 752 kcal 27.9 g
25 月	①麦ごはん	③白菜の和風クリーム煮 ④切り干し大根のおかかいため	③ぶたにく まめペースト ④あぶらあげ かつおぶし	②③ぎゅうにゅう スキムミルク ④しらすぼし	③にんじん ブロッコリー	③たまねぎ　マッシュルーム はくさい　にんにく ④ほしだいこん	①こめ　むぎ ④ざらめ	③なまクリーム ④あぶら	647 Kcal 27.3 g 823 kcal 33.7 g
26 火	①ミルクパン	③やきそば ④豆サラダ	③ぶたにく かまぼこ　あさり ④だいず いんげんまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ　もやし きゃべつ ④きゅうり　コーン	①パン ③めん	③あぶら ④マヨネーズ	696 Kcal 30.1 g 895 kcal 37.8 g
27 水	①麦ごはん	③さつま汁 ④元気君のオーロラソース	③とりにく なまあげ ④とりきも すなぎも	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう　こんにゃく ふかねぎ	①こめ　むぎ ④でんぷん　さとう	③④あぶら ④マヨネーズ	651 Kcal 25.8 g 829 kcal 31.6 g
28 水	①ごはん	③いり豆腐 ④くきわかめのきんぴら	③とうふ とりにく たまご ③④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③たまねぎ ④いとこんにゃく	①こめ ③④さとう	③④あぶら ④ごま	650 Kcal 25.1 g 828 kcal 30.9 g

※献立名の番号について・・使用食品　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さつましゅんかん・・（③ぶたにく　なまあげ　③にんじん　③だいこん　こんにゃく　ごぼう　たけのこ　ふかねぎ　③さといも　ざらめ　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はいかがでしょうか。
※今月の地元産納入予定産品をお知らせします。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。
さといも　じゃがいも　ごぼう　にんじん　だいこん　ブロッコリー　はくさい　きゃべつ　葉ねぎ　深ねぎです。