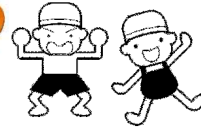


こめ ちよなはん
 ※お米はさつま町内産です。



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・ ごさかな・ 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	
1月	① 麦ごはん	③ おやこに親子煮 ④ お茶ふりかけ じもとさん ちゃ こんだて (地元産お茶の献立) ⑤ みかん果汁	③ ④ ⑤	③ とりにく たまご さつまあげ	② ぎゅうにゅう ④ しらすほし わかめ	③ にんじん	③ たまねぎ しめじ ほししいたけ ④ おちや ⑤ みかんかじゅう	① こめ むぎ ③ じゃがいも ざらめ	④ あぶら	627 Kcal 24.2 g 775 kcal 29.2 g
2火	① バターパン	③ ポークビーンズ ④ カクテルポンチ ⑤ チーズ	③ ④ ⑤	③ だいす ぶたにく あさり ひよこまめ いんげんまめ	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 パインかん みかんかん	① パン ③ じゃがいも ④ ゼリー	③ あぶら	629 Kcal 25.3 g 801 kcal 31.0 g
3水	① 麦ごはん	③ かみなり汁 ④ そぼろごはんの具	③ ④ ⑤	③ ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ ④ とりミンチ たまご	② ぎゅうにゅう	③ にんじん	③ ごぼう こんにゃく ほししいたけ ぶかねぎ ④ きぬさや しょうが	① こめ むぎ ③ じゃがいも ④ さとう	③ ④ あぶら	682 Kcal 28.8 g 867 kcal 35.6 g
4木	① ごはん	③ 家常豆腐 ④ きゅうりの中華あえ	③ ④ ⑤	③ なまあげ ぶたミンチ	② ぎゅうにゅう	③ にんじん	③ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ぶかねぎ ④ きゅうり きくらげ コーン もやし	① こめ ③ でんぷん ④ さとう	③ ④ あぶら ④ ごま	632 Kcal 19.6 g 804 kcal 23.8 g
5金	① ごはん	〈たなばたこんだて〉 ③ 七塔そうめん汁 ④ にがりの揚げがらめ ⑤ 七塔ゼリー	③ ④ ⑤	③ とりにく さかなそうめん なまあげ	② ぎゅうにゅう	③ にんじん おくら	③ たまねぎ ほししいたけ ④ にがうり	① こめ ④ でんぷん ざらめ ⑤ ゼリー	④ あぶら ごま	644 Kcal 21.6 g 808 kcal 26.6 g
8月	① ごはん	〈かみかみの日〉 ③ かぼちゃのそぼろ煮 ④ ひじきマリネサラダ ⑤アーモンド	③ ④ ⑤	③ とりミンチ なまあげ うずらたまご	② ぎゅうにゅう ④ ひじき	③ かぼちゃ	③ たまねぎ こんにゃく しめじ ④ きゅうり コーン	① こめ ③ ざらめ でんぷん ④ さとう	③ ④ あぶら ⑤アーモンド	694 Kcal 26.5 g 862 kcal 31.6 g
9火	① 黒糖パン	③ スパゲティベスカトーレ ④ フルーツジュレ	③ ④ ⑤	③ かつおフレーク あさり えび まめペースト	② ぎゅうにゅう	③ にんじん トマト	③ たまねぎ きゃべつ ④ おとうかん みかんかん パインかん	① パン ③ スパゲティ ④ ゼリー	③ あぶら	698 Kcal 27.8 g 889 kcal 34.8 g
10水	① 麦ごはん	③ 他人どんぶり ④ 洋風きんぴら	③ ④ ⑤	③ ぶたにく たまご ④ かつおフレーク	② ぎゅうにゅう	③ にんじん ④ ピーマン	③ たけのこ たまねぎ ほししいたけ ぶかねぎ ④ こんにゃく しめじ	① こめ むぎ ③ でんぷん ④ さとう ④ ざらめ	④ あぶら ごま	626 Kcal 25.8 g 793 kcal 34.8 g
11木	① 麦ごはん	③ かいのこ汁 ④ 青椒肉絲	③ ④ ⑤	③ だいす あぶらあげ ④ きゅうにく	② ぎゅうにゅう ③ こんぶ	③ かぼちゃ ④ ピーマン にんじん	③ ごぼう こんにゃく ほししいたけ なす ④ たけのこ しょうが にんにく	① こめ むぎ ④ さとう	④ あぶら	634 Kcal 23.6 g 803 kcal 28.9 g
12金	① 麦ごはん	③ 夏野菜カレー ④ 切り干し大根サラダ	③ ④ ⑤	③ ぶたにく うずらたまご	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 ほしだいこん 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	687 Kcal 23.5 g 871 kcal 28.7 g
16火	① 食パン	③ ペンネのボローニャ風 ④ イタリアンサラダ ⑤ メープルジャム ⑥ 野菜ジュース	③ ④ ⑤	③ あいびぎミンチ いんげんまめ まめペースト	② ぎゅうにゅう	③ にんじん ③ ④ ピーマン	③ たまねぎ ④ きゅうり もやし コーン しめじ ⑥ やさいジュース	① パン ③ ペンネ ⑤ ジャム	③ あぶら ④ ドレッシング	686 Kcal 25.6 g 861 kcal 32.2 g
17水	① 麦ごはん	③ 鶏飯スープ ④ 鶏飯具(のり・漬物) ⑤ カツオのメンチカツ	③ ④ ⑤	④ とりにく たまご ⑤ かつお	② ぎゅうにゅう ④ のり	③ はねぎ ④ にんじん	④ ほししいたけ つけもの ⑤ たまねぎ ごぼう きゃべつ	① こめ むぎ ④ さとう ⑤ こめこ パンこ	⑤ あぶら	617 Kcal 23.8 g 792 kcal 28.8 g
18木	① ごはん	③ 五目汁 ④ きびなこの香味ソース ⑤ 洋なし	③ ④ ⑤	③ ぶたにく なまあげ	② ぎゅうにゅう ④ きびなこ	③ にんじん かぼちゃ	③ ごぼう こんにゃく ④ ぶかねぎ ④ にんにく しょうが ⑤ ようなし	① こめ ③ じゃがいも ④ でんぷん さとう	④ あぶら	647 Kcal 24.6 g 813 kcal 30.3 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：1日③親子煮・・・③とりにく たまご さつまあげ ③にんじん ③たまねぎ しめじ ほししいたけ ③じゃがいも ざらめ

※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。

※今月の地元産納入産品は、 たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にがうり じゃがいも きゅうり 深ねぎ 葉ねぎを
 納入していただく予定です。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。

※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たいかたがたごめいごめい

