

※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・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寄せ鍋 ④ひじきのいり煮 ⑤みかん		③とりにく とうふ ④あぶらあげ ちくわ	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすほし	④にんじん	③いとこんにやく とうがん はくさい エリンギ しめじ ふかねぎ ④ほししいたけ ⑤みかん	①こめ ④さとう	④あぶら	614 Kcal 23.9 g 766 kcal 29.2 g
3火	①ミルクパン	③ペンネのボローニャ風 ④フルーツあえ		③ぎゅうにく 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 ④みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③ペンネ ④ゼリー	③あぶら	Kcal 750 g 27.6 kcal 959 g 34.1
4水	①ごはん	③大豆の五目煮 ④大根とかつおのいためもの		③だいず とりにく なまあげ さつまあげ だいこん ④かつお	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④きぬさや	③ごぼう ほしだいこん こんにやく ほししいたけ ④だいこん コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら ごま	654 Kcal 25.1 g 831 kcal 31.1 g
5木	①ごはん	③カレー肉じゃが ④白菜のアーモンドあえ ⑤しそこんぶ		③ぎゅうにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ④はくさい もやし	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	671 Kcal 23.3 g 842 kcal 27.9 g
6金	①麦ごはん	③五目汁 ④さばの香味焼き ⑤小松菜ソテー		③ふたにく なまあげ ④さば ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③だいこん ごぼう こんにやく はくさい ふかねぎ ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③あぶら ⑤ごま	645 Kcal 26.9 g 817 kcal 33.5 g
9月	①麦ごはん	③他人丼 ④きんぴら ⑤みかん		③ふたにく たまご	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③たけのこ ほししいたけ たまねぎ ふかねぎ ④ごぼう こんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④あぶら ④ごま	668 Kcal 26.9 g 847 kcal 34.3 g
10火	①バターパン	③シチュー ④きゃべつと ブロッコリーのサラダ		③ふたにく あさり	②③ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ ④ブロッコリー	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ コーン	①パン ③じゃがいも	③バター ③あぶら ④ドレッシング	638 Kcal 26.0 g 816 kcal 32.4 g
11水	①ごはん	③妻をかえる大豆汁 ④さんまのゆずみそ煮 ⑤三色あえ		③だいず とうにゅう なまあげ とうふ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん ⑤こまつな	③⑤はくさい ⑤たくあん	①こめ むぎ ③じゃがいも	⑤あぶら	634 Kcal 24.5 g 900 kcal 35.7 g
12木	①麦ごはん	③すき焼き煮 ④なます ⑤りんごタルト		③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	④にんじん こまつな	③はくさい いとこんにやく しいたけ ふかねぎ ④だいこん しめじ	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう ⑤タルト	③あぶら ④ごま	681 Kcal 22.1 g 832 kcal 26.5 g
13金	①ごはん	③けんちん汁 ④たらのみそマヨネーズ焼き		③ふたにく とうふ あぶらあげ ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう だいこん こんにやく ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ	640 Kcal 25.9 g 808 kcal 32.1 g
16月	①ごはん	③里芋ともやしのみそ汁 ④鮭のゆずしょうゆあえ ⑤みかん		③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③はくさい いとこんにやく しいたけ ふかねぎ ④だいこん しめじ ⑤みかん	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	696 Kcal 29.3 g 874 kcal 36.2 g
17火	①食パン	③スパゲティナポリタン ④ブロッコリーとベーコンのソテー ⑤りんごジャム		③ふたにく えび あさり ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ マッシュルーム ④コーン	①パン ③スパゲティ ⑤ジャム	③④あぶら	626 Kcal 27.4 g 783 kcal 34.4 g
18水	①麦ごはん	③トックスープ ④ビビンバ		③とりにく ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ ④しょうが もやし	①こめ むぎ ③トック ④さとう	③④あぶら ④ごま	646 Kcal 24.6 g 828 kcal 30.4 g
19木	①七福米 ごはん	〈食育の日〉 ③さつま汁 ④きびなごのうめみそだれ ⑤かぶの甘酢あえ		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 こんにやく とうがん ふかねぎ ⑤かぶ きゅうり だいこん	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	④あぶら ごま	713 Kcal 25.9 g 908 kcal 32.0 g
20金	①麦ごはん	③かつおカレー ④グリーンサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	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	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ	671 Kcal 20.9 g 837 kcal 25.6 g
23月	①チキンライス	〈クリスマスの献立〉 ③野菜スープ ④とりにくのママレード焼き ⑤大根サラダ ⑥セレクトケーキ		①④とりにく ③うずらたまご	②ぎゅうにゅう	①③にんじん	①コーン ①③たまねぎ ③きゃべつ ④しょうが にんにく ⑤だいこん きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ジャム ⑥ケーキ	①あぶら ⑤ドレッシング	682 Kcal 26.3 g 819 kcal 31.3 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：2日③寄せ鍋・・・(③とりにく とうふ) (③いとこんにやく とうがん はくさい エリンギ しめじ ふかねぎ)

※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。