


















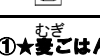
※お米はさつま町内産です。

★印は中学校3年生アンコール献立です。

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)			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	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・ こさかな・かいそ う	いろいろのこ い やさ	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	
			④⑤小皿							
3月	①★ごはん 	③★ ^{みる} 実だくさん ^{じる} 汁 ④★ ^{さかな} 魚の ^{しおや} ねぎ塩焼き ⑤ ^{あまず} かぶの甘酢あえ ⑥ ^{せつぶんまめ} 節分豆		③ぶたにく なまあげ ④たい ⑥だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく ④ふかねぎ ④にんにく しょうが ⑤かぶ きゅうり	①こめ ③さといも ④さとう	③④あぶら ④ごま	698 Kcal 29.6 g 868 kcal 36.2 g
4火	①★りんご パン 	③★ポトフ ④ ^き 切り干し ^ぼ 大根 ^{だいこん} みそマヨあえ		③ぶたにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	①ドライりんご ③たまねぎ きゃべつ ④ほしだいこん コーン もやし	①パン ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ ごま	652 Kcal 27.0 g 835 kcal 33.6 g
5水	①★ごはん 	③ ^{だいこん} 大根の ^に そぼろ煮 ④こまつなのいためもの		③とりミンチ うすらたまご なまあげ ④ちくわ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③だいこん たけのこ しょうが ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも でんぶん ③④さとう	③④あぶら	638 Kcal 23.5 g 812 kcal 23.1 g
6木	①★ごはん 	③★ ^た 食べる ^{しる} みそ汁 ④★トンカツ(町内産) ⑤きゃべつ・ソース		③なまあげ ④ちょうないさん ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう はくさい しめじ ⑤きゃべつ	①こめ ③さといも ④こむぎこ パンこ	④あぶら	683 Kcal 22.4 g 889 kcal 28.0 g
7金	①★ ^{むぎ} 麦ごはん 	③★ ^{とうふ} みそ豆腐チゲ ④いためナムル		③ぶたにく とうふ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん にら ④こまつな	③はくさい キムチ ③④たまねぎ もやし ④しめじ にんにく	①こめ むぎ ③さといも ④こむぎこ	③④あぶら ④ごま	608 Kcal 23.5 g 774 kcal 28.7 g
10月	(①★ ^{むぎ} 麦ごはん) 	③★わかめスープ ④★ <u>ビビンバ</u>		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	③ほうれんそう ③④にんじん ④こまつな	③えのきたけ ④もやし しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	629 Kcal 24.4 g 802 kcal 29.9 g
12水	①★ ^{むぎ} 麦ごはん 	③★ ^{ちくげんに} 筑前煮 ④ ^{やさ} 野菜のみそいため		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう たけのこ なまし いたけ こんにゃく ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	633 Kcal 22.9 g 804 kcal 27.9 g
13木	①★サフラン ライス 	③★ABCスープ ④★ <u>ドリアソース</u>		④とりにく ベーコン ひよこまめ	②④ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③コーン きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ えだまめ	①こめ むぎ ③マカロニ ④小麦粉	④ <u>バター</u>	640 Kcal 23.0 g 830 kcal 28.2 g
14金	①★ごはん 	③★おでん ④★おひたし ⑤ふりかけ		③とりにく なまあげ うすらたまご さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③こんにゃく だいこん ④きゃべつ	①こめ ③さといも ③④さとう	④あぶら ごま	651 Kcal 24.8 g 823 kcal 30.4 g
17月	(①★ ^{むぎ} 麦ごはん) 	③★ ^{たにんどん} 他人丼 ④きんぴら		③ぶたにく たまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ふかねぎ ④ごぼう こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	646 Kcal 27.3 g 829 kcal 35.0 g
18火	①★ナン 	③★ ^{やさ} 野菜スープ ④★キーマカレー		③うすらたまご ④とりミンチ ひきわりだいず	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③きゃべつ えのきたけ ③④たまねぎ ④りんごピューレ プルーン にんにく しょうが	①ナン ③じゃがいも	④あぶら	579 Kcal 26.2 g 739 kcal 32.4 g
19水	①★ ^{しちふくまい} 七福米 	③★ ^{しょくいく} 食育の日 ③★さつまのみそ汁 ④★きびなごのゴマだれかけ		③とうふ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③はくさい なまし いたけ ふかねぎ ④しょうが	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さとう	④あぶら ごま	591 Kcal 22.5 g 741 kcal 27.3 g
20木	①★ごはん 	③★ ^{はっぼうさい} 八宝菜 ④★アーモンドあえ		③ぶたにく えび あさり	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ はくさい たけ のこ えのきたけ ほししい たけ しょうが にんにく ④きゃべつ コーン	①こめ ③でんぶん ④さとう	③あぶら ④アーモンド	613 Kcal 23.9 g 777 kcal 29.2 g
21金	①★ごはん 	③★すき焼き ④★ほうれんそうごまあえ		③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③いとこんにゃく はくさい なまし いたけ ふかねぎ ④もやし	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ごま	649 Kcal 24.6 g 826 kcal 30.4 g
25火	①★ ^{ことう} 黒糖パン 	③★ホワイトシチュー ④★コールスローサラダ		③ぶたにく	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 きゃべつ	①パン ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	600 Kcal 25.1 g 764 kcal 31.1 g
26水	①★ごはん 	③★ちゃんこ ④★ ^{たづく} ナッツ田作り		③とりにく さけ とうふ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③えのきたけ いとこんにゃく もやし はくさい ふかねぎ	①こめ ④さとう みずあめ	④あぶら アーモンド カシューナッツ くるみ	704 Kcal 32.3 g 897 kcal 39.7 g
27木	①★ ^{むぎ} 麦ごはん 	③★ ^{じる} けんちん汁 ④★さばのみそ煮		③とりにく あぶらあげ とうふ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ほししいたけ ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	687 Kcal 26.0 g 873 kcal 33.0 g
28金	(①★ ^{むぎ} 麦ごはん) 	③★ ^{ふうみ} ポークエッグカレー ④★レモン風味サラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ プルーン ④もやし きゃべつ レモン かじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	655 Kcal 21.4 g 832 kcal 26.2 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：3日③実だくさん汁・・・(③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく ③④ふかねぎ ③さといも)

※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たいでしょうか。

