

こめ ちょう ない さん
 ※お米はさつま町産です。
 じるし ちゅうがっこう ねんせい こんだて
 ★印は中学校3年生アンコール献立です。

3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	いろいろのすいやさい くだもの		こめ・パン・めん・いも・さとう
2月	①★麦ごはん	③★麻婆豆腐 ④★ナムル	③ぶたミンチ とうふ まめペースト		③④にんじん ④こまつな	③④にんじん ④こまつな	③たけのこ ほしいだけ たまねぎ しょうが にんにく ④もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③さとう	③④あぶら ④ごま	658 Kcal 23.0 g 836 kcal 28.3 g
3火	①★ミルクパン	③★牛肉と野菜のスープ煮 ④★キツシュ ⑤桜もち	③ぎゅうにく ④たまご まめ ウィンナー		③④にんじん ④こまつな	③セロリー だいこん きゃべつ にんにく ③④たまねぎ	①パン ⑤さくらもち	③バター	682 Kcal 29.0 g 851 kcal 39.0 g	
4水	①★チキンライス	③いんげん豆のポタージュ ④野菜ソテー ⑤★焼きプリンタルト	①とりにく ③ぶたにく まめペースト ⑤たまご	②⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん	①③たまねぎ ①④コーン ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤こむぎこ さとう	①③④あぶら	732 Kcal 26.2 g 879 kcal 31.3 g	
5木	①★麦ごはん	③のっぺい汁 ④ひじきいり煮	③とうふ なまあげ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ごぼう えのき たけ ふかねぎ ④ほしいだけ こんにゃく	①こめ むぎ ③さといも でんぶん ④さとう	④あぶら	622 Kcal 25.3 g 786 kcal 31.3 g	
6金	①★麦ごはん	③うま煮 ④スタミナ納豆	③とりにく なまあげ ④なっとう ぶたミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③こんにゃく たけのこ ④にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	688 Kcal 28.7 g 868 kcal 35.4 g	
9月	①★救給カレー	ぼうさい きゅうしよく [防災給食] ③野菜スープ ④バナナ	③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①コーン しめじ ①③たまねぎ ③きゃべつ ④バナナ	①こめ ①③じゃがいも	①あぶら	611 Kcal 19.1 g 829 kcal 23.1 g	
10火	①★メロンパン	③★スパゲティミートソース ④★フルーツポンチ	③ぎゅうミンチ ひきわりだいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース しょうが にんにく ④みかんかん パインかん おうとうかん いちご	①パン ③スパゲティ	③あぶら	713 Kcal 26.0 g 923 kcal 33.9 g	
11水	①★麦ごはん	③★食べるみそ汁 ④★牛肉たけのこ丼 ⑤お祝いデザート(中のみ)	③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③にほし	③にんじん ④はねぎ	③だいこん しめじ もやし はくさい ④たけのこ ごぼう たまねぎ ほしいだけ	①こめ むぎ ③さといも ④さとう ⑤デザート(中のみ)	④あぶら ④あぶら ごま	627 Kcal 24.8 g 872 kcal 31.1 g	
12木	①★麦ごはん	③★蜜花湯 ④★回鍋肉	③たまご あさり ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こねぎ ④にんじん ピーマン	③たまねぎ しめじ ほしいだけ はくさい ④もやし きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん ④さとう	③ごま ④あぶら	620 Kcal 23.8 g kcal 中止 g	
13金	①★麦ごはん	③★くろしおカレー ④★フレンチサラダ	③かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ ブルーベリー しょうが ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	678 Kcal 19.3 g 844 kcal 23.1 g	
16月	①★ごはん	③★いりどり ④★かつおときゃべつのはじめもの	③とりにく うずらたまご ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにゃく ほしいだけ れんこん ④もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら ④ごま	687 Kcal 25.2 g 874 kcal 31.6 g	
17火	①★バターパン	③★クリーム煮 ④★春野菜サラダ	③とりにく あさり まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん ④なのはな	③たまねぎ ④コーン きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④さとう	③なまクリーム ③④あぶら	601 Kcal 22.7 g 770 kcal 28.2 g	
18水	①★ごはん	③★みそ煮込み ④★なます	③とりにく ちくわ なまあげ うずらたまご	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③ほしいだけ こんにゃく ④だいこん きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	669 Kcal 24.5 g 849 kcal 30.0 g	
19木	①★七福米	③★食育の日 ④★鯛の西京焼き ⑤★白菜の塩昆布あえ	③ぶたにく なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③⑤にんじん	③だいこん こんにゃく ふかねぎ ⑤はくさい	①こめ あかまい おしむぎ ころまい 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さ	③あぶら	628 Kcal 27.9 g 791 kcal 34.1 g	
23月	①★ごはん	③★肉じゃが ④★野菜のごまあえ ⑤★お祝いデザート(小のみ)	③ぎゅうにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ほしいだけ ④はくさい もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう ⑤デザート(小のみ)	③④あぶら ④ごま	769 Kcal 24.9 g 851 kcal 29.2 g	
24火	①★食パン	③★コンソメジュリアン ④★手作りハンバーグ ⑤★ブロッコリーサラダ ⑥★メープルジャム	④ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご	②④ぎゅうにゅう	③にんじん ④ホールトマト ⑤ブロッコリー	③きゃべつ ③④たまねぎ	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑥ジャム	③あぶら ⑤ドレッシング	中止 Kcal g 767 kcal 29.3 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麻婆豆腐・・・(③ぶたミンチ とうふ まめペースト) (③にんじん) (③たけのこ ほしいだけ たまねぎ しょうが にんにく) (③でんぶん さとう) (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たいはいかがでしょうか。

※今月の地元産納入産品をお知らせします。

だいこん ごぼう にんじん きゃべつ はくさい 深ねぎを納入していただく予定です。

地元の新鮮な野菜を知り、味わって食べましょう。

