

4月のこんだてひょう

※お米はさつま町内産です。



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 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	
7 火	①黒糖パン	③スパゲティミートソース ④コールスローサラダ		③ぶたミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん ホールトマト	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり	①パン ③スパゲティ	③あぶら ④ドレッシング	636 Kcal 25.8 g 824 kcal 32.4 g
8 水	①麦ごはん	③豚じゃが ④菜の花のあえもの		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④なのはな	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ④ごま	620 Kcal 23.4 g 787 kcal 29.0 g
9 木	①ごはん	③さつま汁 ④菱わかめのきんぴら		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④くわかめ しらすぼし	③④にんじん	③こんにゃく ごぼう ふかねぎ ④いとこんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	627 Kcal 20.8 g 797 kcal 25.2 g
10 金	(①麦ごはん)	③ハヤシライス ④グリーンサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう ブロッコリー	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ	635 Kcal 20.8 g 803 kcal 25.5 g
13 月	(①麦ごはん)	③じゃがいものみそ汁 ④そぼろ丼		③なまあげ ④とりミンチ たまご	②ぎゅうにゅう	④にんじん	③だいこん えのきたけ もやし はくさい ④きぬさや しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	644 Kcal 24.7 g 818 kcal 30.3 g
14 火	①バターパン	③新玉ねぎのクリーム煮 ④フルーツポンチ		③とりにく まめペースト	②ぎゅうにゅう ③チーズ	③にんじん ごまつな	③たまねぎ しめじ ④みかんかん バインかん おうとうかん いちご	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム	610 Kcal 23.1 g 783 kcal 28.7 g
15 水	①ごはん	③若竹汁 ④さわらのみそマヨネーズ焼き		③とうふ ④さわら	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③たけのこ もやし ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ	④マヨネーズ	613 Kcal 25.4 g 776 kcal 30.8 g 20.5 g
16 木	①ごはん	③みそ煮込み ④五目きんぴら		③ぶたにく うずらたまご なまあげ ちくわ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③だいこん こんにゃく ④ごぼう いとこんにゃく	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	649 Kcal 25.4 g 823 kcal 31.4 g
17 金	(①麦ごはん)	③チキンエッグカレー ④春野菜サラダ		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④なのはな	③たまねぎ りんごピューレ しょうが ④きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	702 Kcal 22.5 g 872 kcal 27.3 g
20 月	①麦ごはん	③うま煮 ④豚みそ ⑤日向夏		③とりにく なまあげ うずらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③たけのこ こんにゃく ④しょうが ⑤ひゅうがなつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	678 Kcal 29.8 g 857 kcal 37.2 g
21 火	①ミルクパン	③五目あんかけうどん ④スナックごぼう		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ごまつな	③きゃべつ もやし コーン たまねぎ にんにく ④ごぼう	①パン ③うどん ④でんぶん さとう	③④あぶら	685 Kcal 24.6 g 895 kcal 31.6 g
22 水	(①麦ごはん)	③かきたま汁 ④もずく丼		③たまご ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③ごまつな こねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ③④たまねぎ ④コーン しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④あぶら	625 Kcal 24.3 g 790 kcal 29.9 g
23 木	①ごはん	③豚肉の煮物 ④いためなます		③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ④ほしだいこん しめじ	①こめ ③じゃがいも さとう	③④あぶら	636 Kcal 22.9 g 804 kcal 28.2 g
24 金	①たけのこごはん	《入学・進級お祝い献立》 ③すまし汁 ④野菜いため ⑤お祝いデザート		①ぶたにく ①④あぶらあげ ③はんぺん	②ぎゅうにゅう	①③④にんじん ③ごまつな	①たけのこ こんにゃく ③ほししいたけ はくさい えのきたけ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ざらめ ⑤デザート	④あぶら	642 Kcal 23.1 g 778 kcal 27.5 g
27 月	①ごはん	③カレーそぼろ煮 ④七福なます		③とりミンチ レバーそぼろ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ いとこんにゃく えだまめ しょうが ③④ほししいたけ ④きゅうり ほしだいこん もやし きくらげ	①こめ ③じゃがいも でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ごま	638 Kcal 22.7 g 808 kcal 27.7 g
28 火	①りんごパン	③トマトのスパゲティ ④きゃべつとコーンのサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③ホールトマト ピーマン	①ドライアップル ③たまねぎ しめじ にんにく ④きゃべつ コーン もやし	①パン ③スパゲティ ④さとう	③④あぶら	647 Kcal 24.6 g 825 kcal 30.5 g
30 木	①ごはん	③大豆の五目煮 ④おひたし		③だいず とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③ほしだいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	609 Kcal 22.8 g 771 kcal 28.0 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：7日③スパゲティミートソース

③ぶたミンチ だいず ③にんじん ホールトマト ③たまねぎ セロリー コーン グリンピース ③スパゲティ 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。

※今月の地元産納入産品は、だいこん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ 深ねぎ いちご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かでしょうか

