

※6月は食育月間です。
※お米はさつま町内産です。



6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・ ごきかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい 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トックスープ ④焼き肉丼		③とりにく ④ふたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ④たまねぎ ④たまねぎ ④きゅうり しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ ③トック	③④あぶら	638 Kcal 23.9 g 903 kcal 33.2 g
2火	①黒糖パン	③なすとトマトのスパゲティ ④アップルソースサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③トマト ピーマン ④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム なす にんにく ④きゅうり きゅうり アップルソース	①パン ③スパゲティ	③④あぶら	634 Kcal 25.0 g 877 kcal 38.9 g
3水	①ごはん	③利休汁 ④さばの香味焼き ⑤小松菜ソテー		③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 ⑤こまつな	③しめじ ふかねぎ ④しょうが にんにく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③ねりごま ④あぶら ⑤ごま	662 Kcal 28.8 g 904 kcal 38.9 g
4木	①麦ごはん	「虫歯予防デー」 ③他人丼 ④切り干し大根おかか いため ⑤さくらんぼゼリー		③ふたにく たまご ④あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう	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きりほしだいこん	①こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう ⑤ゼリー		643 Kcal 25.9 g 869 kcal 35.6 g
5金	①ごはん	③大豆の五目煮 ④おひたし		③とりにく だいず なまあげ	②ぎゅうにゅう こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ ほしだいこん ⑤きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	627 Kcal 22.8 g 864 kcal 31.4 g
8月	①ごはん	「歯の日」 ③豚肉の煮物 ④いためなます		③ふたにく なまあげ ④カツオブレーク	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たけのこ ごぼう こんにゃく 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	③④あぶら	655 Kcal 23.8 g 897 kcal 32.7 g
9火	①バターパン	③八宝菜 ④肉焼売		③えび あさり ④ふたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンボインゲン	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ きゅうり にんにく しょうが ④たまねぎ	①パン ③てんぷん ④こむぎこ	④あぶら	630 Kcal 29.8 g 904 kcal 39.8 g
10水	①ごはん	③五目うま煮 ④魚のカップ蒸し		③とりにく なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たけのこ こんにゃく れんこん ごぼう エリンギ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	634 Kcal 29.8 g 868 kcal 39.6 g
11木	①ごはん	③豆腐ともやしもみそ汁 ④豚肉の梅酒煮 ⑤しそ昆布		③とうふ あぶらあげ ④ふたにく	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③④にんじん ④いんげん	③もやし ふかねぎ ④たまねぎ ④しょうが	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	645 Kcal 25.2 g 882 kcal 34.3 g
12金	①サフランライス	③麦スープ ④チキンドリア		③ふたにく ④とりにく ひよこまめ	②④ぎゅうにゅう ④なまクリーム	③こまつな ③④にんじん	③セロリー えのきたけ ④たまねぎ ④しめじ えだまめ	①こめ ①③むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ	④バター	650 Kcal 24.5 g 915 kcal 33.9 g
15月	①麦ごはん	③生揚げときのこのサンラータン ④かつおそぼろ丼		③なまあげ ④カツオブレーク	②ぎゅうにゅう ④しらすまし	③にんじん こまつな	③えのきたけ しめじ たまねぎ ほししいたけ ④えだまめ しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	637 Kcal 24.3 g 883 kcal 33.4 g
16火	①食パン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤ブルーベリージャム		③ぎゅうにく だいず	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん こまつな	③セロリー たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ にんにく ④とうもろこし	①パン ③じゃがいも	③あぶら バター	641 Kcal 26.2 g 844 kcal 34.8 g
17水	①ごはん	③かみなり汁 ④いわし梅煮 ⑤パイナップル		③ふたにく とうふ あさり あぶらあげ ④いわし	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 ふかねぎ ⑤パイナップル	①こめ ③じゃがいも	③あぶら	688 Kcal 27.4 g 898 kcal 35.1 g
18木	①きびごはん	③かぼちゃのそぼろ煮 ④七福なます		③とりミンチ つすらたまご なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ インゲン ③④にんじん	③たまねぎ こんにゃく しめじ ④ほしだいこん きゅうり ほししいたけ きくらげ	①こめ もちぎび ③ざらめ ④さとう	③あぶら ④ねりごま	634 Kcal 21.9 g 876 kcal 30.6 g
19金	①七福米ごはん	「食育の日」 ③食べるみそ汁 ④魚のにらだれ ⑤西郷梅		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ④こまつな ④にら	③たまねぎ えのきたけ もやし ④しょうが ⑤うめほし	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て んぷん ざらめ	④あぶら	646 Kcal 25.1 g 885 kcal 34.0 g
22月	①ごはん	③豚肉の柳川煮 ④きゅうりの梅サラダ		③ふたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん	③こんにゃく たまねぎ ごぼう えだまめ ④きゅうり コーン ねりう め	①こめ ③④さとう	③あぶら ④ごま	633 Kcal 24.5 g 874 kcal 33.6 g
23火	①あげめん	③皿うどん ④元氣者のオーロラソー ス ⑤ミニトマト(小2・中3)		③ふたにく かまぼこ ④すなぎも とりレバー	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ジャンボインゲン	③たまねぎ もやし コーン エリンギ にんにく ⑤ミニトマト	①あげめん ③てんぷん ③④さとう	③④あぶら	601 Kcal 24.0 g 836 kcal 32.8 g
24水	①麦ごはん	③生揚げの中華煮 ④五目いり卵		③なまあげ ふたにく ④たまご とりミンチ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ ④こんにゃく きくらげ えだまめ	①こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	687 Kcal 27.6 g 938 kcal 37.6 g
25木	①ごはん	③麻婆なす ④わかめともやしのナムル		③ふたにく なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④もやし コーン	①こめ ③てんぷん ③④さとう	③④あぶら	621 Kcal 22.2 g 857 kcal 30.7 g
26金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④ひじき マリネサラダ ⑤ももゼリー		③ふたにく つすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ④きゅうり コーン コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー	③④あぶら	701 Kcal 21.9 g 945 kcal 30.2 g
29月	①ごはん	③さつま汁 ④ゴーヤチャンプ ルー ⑤しそ味ひじき		③とりにく なまあげ ④ふたにく とうふ	②ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③かぼちゃ ③④にんじん	③こんにゃく だいこん ふかねぎ ④にがり きゅうり	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	666 Kcal 23.5 g 911 kcal 31.8 g
30火	①ミルクパン	③やきそば ④かぼちゃ大学 ⑤みかん果汁		③ふたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン ④かぼちゃ	③たまねぎ もやし きゅうり ⑤みかんかじゅう	①パン ④メン ④ざらめ	③④あぶら ごま	692 Kcal 24.1 g 952 kcal 33.7 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トックスープ→③とりにく ③こまつな③④にんじん ③えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ もやし ③④たまねぎ ③トック ③④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。

※今月の地元産納入商品は、たまねぎ かぼちゃ ジャンボインゲン なす とうもろこし 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がでしょうか

