

※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	
1火	①ミルクパン	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	③ぶたにく あさり ④ベーコン	②ぎゅうにゅう にゅうせいひん かいそう	③にんじん ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ マッシュルーム ④カリフラワー コーン にんにく	①パン ③スパゲティ	③④あぶら	636 Kcal 27.2 g 810 kcal 34.1 g	
2水	①ごはん	③寄せ鍋 ④切り干し大根おかかいため	③とりにく ぶたにく なまあげ ④かつおぶし さつ まあげ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	④にんじん	③はくさい しめじ いとこ んにゃく エリンギ ふかねぎ ④ほしだいこん	①こめ ④ざらめ	④あぶら	607 Kcal 28.0 g 768 kcal 29.0 g	
3木	①ごはん	③妻をかえる大豆汁 ④きびなこのゴマだれかけ ⑤みかん	③だいす とうにゅう なまあげ とうふ	②ぎゅうにゅう ④きびなこ	③にんじん	③だいすもやし はくさい ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも ④てんぷん さとう	④あぶら ごま	658 Kcal 23.8 g 825 kcal 29.0 g	
4金	(①きびごはん)	③ビーフカレー ④海藻サラダ	③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ④わかめ こんぶ とさかのり	③④にんじん	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 コーン	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	694 Kcal 20.4 g 863 kcal 24.5 g	
7月	①麦ごはん	③中華スープ ④焼きぎょうざ 小2 中3	③うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にら	③えのきだけ ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ふかねぎ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③てんぷん ④さとう	④あぶら	653 Kcal 22.7 g 849 kcal 28.7 g	
8火	①ぶどうパン	③煮込みうどん ④ナッツいりこ ⑤みかん	③ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん こまつな	①ほしぶどう ③えのきだけ もやし はくさい ふかねぎ ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	④アーモンド カシューナッツ	687 Kcal 29.0 g 868 kcal 37.8 g	
9水	①ごはん	③みそ汁 ④回鍋肉 ⑤米粉カップケーキ	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③しめじ もやし はくさい ふかねぎ ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ ③さといも ④さとう ⑤カップケーキ	④あぶら	670 Kcal 24.4 g 833 kcal 29.4 g	
10木	①麦ごはん	③おでん ④お浸し ⑤えごまふりかけ	③とりにく がんもどき 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 むぎ ③さといも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	641 Kcal 23.5 g 811 kcal 28.8 g	
11金	①ごはん	③もずく汁 ④たらのみそマヨネーズ焼き	③あぶらあげ なまあげ ④たら	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん	③ほししいたけ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも	④マヨネーズ	600 Kcal 23.2 g 780 kcal 28.7 g	
14月	①麦ごはん	③五目汁 ④さばの味噌煮	③とりにく なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう こんにゃく だいこん ふかねぎ ④ゆず	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③あぶら	684 Kcal 26.3 g 855 kcal 31.8 g	
15火	①黒糖パン	③はくさいのクリーム煮 ④ごまドレッシングあえ	③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ マッシュルーム はくさい ④だいこん きゃべつ	①パン ④さとう	③なまクリーム ④あぶら ごま	593 Kcal 24.6 g 754 kcal 30.6 g	
16水	①ごはん	③筑前煮 ④ぶりフライ ⑤かぶの甘酢あえ	③とりにく ④ぶり	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにゃく ④かぶ きゅうり だいこん	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	729 Kcal 26.1 g 878 kcal 29.7 g	
17木	(①麦ごはん)	③親子丼 ④れんこんいため ⑤みかん	③とりにく たまご 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 ④れんこん いとこんにゃく ⑤みかん	①こめ むぎ ③てんぷん ④さとう	④あぶら ごま	670 Kcal 25.5 g 835 kcal 31.3 g	
18金	①麦ごはん	③豚汁 ④鯛の香味焼き	③ぶたにく なまあげ ④たい	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 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	③④あぶら ④ごま	625 Kcal 25.2 g 791 kcal 31.2 g	
21月	①麦ごはん	③肉かぼちゃ ④ひじきいり煮 ⑤みかん	③ぶたにく うすらたまご ④とりにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③かぼちゃ ③④にんじん	③いとこんにゃく たまねぎ ③④ほししいたけ ④こんにゃく ⑤みかん	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら	691 Kcal 26.2 g 864 kcal 32.3 g	
22火	①食パン	③ペネのボローニャ風 ④グリーンサラダ ⑤イチゴジャム	③ぎゅうにく まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ④きゃべつ	①パン ③ペネ ⑤ジャム	③あぶら ④ドレッシング	645 Kcal 24.5 g 821 kcal 25.3 g	
23水	①チキンライス	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	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	647 Kcal 24.8 g 772 kcal 29.2 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：1日③スパゲティナポリタン・・・③ぶたにく あさり ③にんじん ピーマン ③たまねぎ マッシュルーム ③スパゲティ ③あぶら

※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。

※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、かぼちゃ、だいこん、はくさい、かぶ、きゃべつ、ふか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てください。

