

# 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	
7水	①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なのほな	③たまねぎ いとこんにやく 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	③あぶら ④こま	643 Kcal 23.6 g 815 kcal 28.9 g
8木	①麦ごはん	③さつま汁 ④五目きんぴら	③とりにく なまあげ ④ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう だいこん ぶかねぎ ③④こんにやく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	652 Kcal 22.8 g 826 kcal 27.8 g
9金	(①きひごはん)	③チキンカレー ④コールスローサラダ	③とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ きび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	657 Kcal 19.8 g 816 kcal 23.8 g
12月	①麦ごはん	③若竹汁 ④そばろ丼	③なまあげ ④とりにく おから	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん	③たけのこ もやし ぶかねぎ ④たまねぎ グリーンピース しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	620 Kcal 25.0 g 787 kcal 31.0 g
13火	①黒糖パン	③香きゅうりのクリーム煮 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にんじん	③きゃべつ たまねぎ しめじ ④みかんかん パイカン 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	616 Kcal 25.0 g 785 kcal 31.0 g
14水	①ごはん	③豚肉の煮物 ④小松菜のいためもの	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③しらすぼし	③にんじん ④こまつな	③たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにやく ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも さとう	③④あぶら	613 Kcal 23.0 g 774 kcal 28.1 g
15木	①麦ごはん	③豆乳みそ汁 ④鶏の南蛮漬	③とうにゅう とうふ あぶらあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③はくさい もやし ぶかねぎ ④たまねぎ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぷん さとう	④あぶら こま	623 Kcal 24.8 g 788 kcal 30.4 g
16金	①麦ごはん	③中華スープ ④回鍋肉	④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ えのきだけ ほししいたけ 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でんぷん ④さとう	③こま ③④あぶら	611 Kcal 24.0 g 775 kcal 29.1 g
19月	①七福米	③食育の日 ③五目汁 ④さばのみぞれ煮	③ぶたにく あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん えのきだけ はくさい ぶかねぎ	①こめ あかまい おしむぎ くろまい 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さとう	③あぶら	677 Kcal 27.0 g 871 kcal 33.7 g
20火	①ツイストバター パン	③煮込みうどん ④スナックごぼう	③とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③えのきだけ はくさい ぶかねぎ ④ごぼう	①パン ③うどん ④でんぷん さとう	③④あぶら ④こま	627 Kcal 22.6 g 800 kcal 28.2 g
21水	①ごはん	③新じゃがとたけのこの煮物 ④干し大根の磯香あえ	③とりにく なまあげ ちくわ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③たけのこ こんにやく ごぼう ほししいたけ ④ほしだいこん きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	644 Kcal 21.9 g 815 kcal 26.8 g
22木	①わかめごはん	③けんちん汁 ④鯖のさわやか香味焼き	③たまご ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③こまつな ごねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③えのきだけ ③④たまねぎ ④コーン しょうが	①こめ むぎ ③④でんぷん ④さとう	④あぶら	646 Kcal 27.4 g 820 kcal 34.3 g
23金	①チキンライス	③入学・進級お祝い献立 ③野菜スープ ④ハンバーグ ⑤お祝いデザート	①ベーコン ①④とりにく ③うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	①コーン ①③④たまねぎ ③きゃべつ ④ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぷん ⑤デザート	③あぶら	685 Kcal 25.3 g 815 kcal 29.1 g
26月	①麦ごはん	③豚汁 ④ひじきのいり煮	③ぶたにく なまあげ ④とりにく 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 ぶかねぎ ③④こんにやく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら	645 Kcal 25.4 g 817 kcal 35.5 g
27火	①ミルクパン	③スパゲティミートソース ④フレンチサラダ	③ぶたミンチ だいたす	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 グリーンピース 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	727 Kcal 28.4 g 928 kcal 35.5 g
28水	①麦ごはん	③厚揚げのみそいため ④わかめソテー ⑤清美オレンジ	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすぼし	③にんじん	③たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが ⑤オレンジ	①こめ むぎ ③さとう	③④あぶら ④こま	628 Kcal 23.2 g 790 kcal 28.3 g
30金	①麦ごはん	③麻婆丼 ④もやしの中華あえ	③とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ④もやし きくらげ コーン	①こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう	③④あぶら ④こま	663 Kcal 23.6 g 812 kcal 28.7 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：7日③豚じゃが・・・③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ③じゃがいも ざらめ 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。

※今月の地元産納入商品は、だいこん ごぼう たまねぎ きゃべつ こねぎ ぶかねぎ 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てください。

