

※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	きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ こさかな・かいそ う	いろいろさい	いろいろさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1火	①黒糖パン	③うどんちゃん ④ナッツいりこ		③ぶたにく あさり ちくわ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん ジャンポイン ゲン	③もやし きくらげ きゃべつ	①パン ③うどん ④さとう	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ	631 Kcal 29.6 g 873 kcal 39.9 g
2水	①麦ごはん	③中華スープ ④チンジャオロース		③なまあげ ④きゅうにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな にら ④④にんじん ⑤ピーマン	③えのきたけ もやし ④④たけのこ ④にんにく しょうが ほししいたけ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③ごま ④あぶら	613 Kcal 22.6 g 844 kcal 31.0 g
3木	①ごはん	③かみなり汁 ④さばホイル焼き ⑤きゃべつとズッキーニの塩昆布あえ		③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ	③にんじん かぼちゃ	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ ぶかねぎ ⑤きゃべつ ズッキーニ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら	696 Kcal 29.8 g 910 kcal 37.0 g
4金	①麦ごはん	「虫歯予防デー」 ③五目煮 ④かみかみあえ ⑤カムふりかけ		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③こんにゃく ごぼう ほししいたけ たけのこ ④ほししいたけ きゅうり ほししいたけ きくらげ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	619 Kcal 22.3 g 851 kcal 30.7 g
7月	①麦ごはん	③他人丼 ④きゅうりの梅サラダ ⑤クレープ(乳・卵抜き)		③ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ほししいたけ たけのこ たまねぎ ぶかねぎ ④もやし コーン きゅうり うめ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう ⑤クレープ	④ごま	658 Kcal 25.0 g 882 kcal 34.8 g
8火	①ミルクパン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤みかん果汁		③ぎゅうにく まめ	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③セロリー だいこん たま ねぎ エリンギ きゃべつ にんにく ④とうもろこし ⑤みかんかじゅう	①パン	③あぶら バター	682 Kcal 28.0 g 中止
9水	①ごはん	③八宝菜 ④焼売(2個)		③えび あさり うずらたまご ④ぶたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン ゲン	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ きゃべつ にんにく しょうが ④たまねぎ	①こめ ③でんぶん ④こむぎこ		641 Kcal 27.2 g 中止
10木	①麦ごはん	③鶏肉の煮物 ④きわかめのきんぴら		③とりにく なまあげ うずらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④きわかめ	③④にんじん	③ほししいたけ こんにゃく ほししいたけ ④いとこんにゃく	①こめ むぎ ③じゃがいも ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	652 Kcal 21.5 g 897 kcal 29.9 g
11金	①ごはん	③さつま汁 ④魚のいりだれ		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん かぼちゃ ④にら	③ごぼう こんにゃく だいこん ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	688 Kcal 24.0 g 948 kcal 33.0 g
14月	①麦ごはん	③トックスープ ④焼き肉いため		③とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ほうれんそ う ④④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ほししいたけ ぶかねぎ ④④たまねぎ ④きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ ③トック	③④あぶら	627 Kcal 23.3 g 866 kcal 32.2 g
15火	①バターパン	③ホワイトシチュー ④コールスローサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③なまクリーム	③にんじん	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり もやし	①パン ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	609 Kcal 24.9 g 847 kcal 34.3 g
16水	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④野菜いため		③こおり豆腐 とりにく なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ ④きくらげ いとこんにゃく しめじ もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	618 Kcal 27.2 g 852 kcal 37.0 g
17木	①麦ごはん	③けんちん汁 ④ひじきいり煮		③ぶたにく あぶ らあげ とうふ ④とりにく ちくわ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん ④ジャンポイン ゲン	③だいこん ごぼう ④ほししいたけ こんにゃく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	609 Kcal 24.1 g 837 kcal 33.1 g
18金	①(きびごはん)	③チキンエッグカレー ④フルーツジュレ		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ④みかんかん パインかん	①こめ もちきび ③じゃがいも ④ライチジュレ ナタデココ	③あぶら	728 Kcal 21.6 g 973 kcal 29.8 g
21月	①(サフランライス)	③野菜スープ煮 ④チキンドリア		③ベーコン うずらたまご ④とりにく まめ	②ぎゅうにゅう ④なまクリーム	③④にんじん ④えだまめ	③きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも	④バター	663 Kcal 24.8 g 929 kcal 34.0 g
22火	①ぶどうパン	③やきそば ④フレンチサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ もやし ④④きゃべつ ④きゅうり	①パン ③メン ④さとう	③④あぶら	623 Kcal 25.2 g 866 kcal 34.6 g
23水	①ごはん	③なまあげの利休汁 ④豚肉の梅酒煮		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④いんげん	③えのきたけ ほししいたけ はくさい ④たまねぎ しょうが	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ	③ごま ④あぶら	624 Kcal 25.6 g 866 kcal 30.1 g
24木	①麦ごはん	③麻婆なす ④わかめともやしのナムル		③ぶたミンチ 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 むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら	612 Kcal 21.7 g 844 kcal 30.1 g
25金	①麦ごはん	「かんばちは県より提供です」 ③もずくスープ ④魚の南蛮だれ		③ぶたミンチ とうふ ④かんばち	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん こまつな	③たけのこ きくらげ ④④たまねぎ ④きゅうり	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	③④あぶら	628 Kcal 26.2 g 861 kcal 35.5 g
28月	①ごはん	③かぼちゃのそぼろ煮 ④こまつなソテー		③とりミンチ なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん いんげん ④こまつな	③たまねぎ こんにゃく しめじ	①こめ むぎ ③でんぶん ざらめ	③④あぶら ④ごま	638 Kcal 22.1 g 879 kcal 30.2 g
29火	①食パン	③なすとトマトのスパゲティ ④きゃべつとコーンのサラダ ⑤イチゴジャム		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③トマト ピーマン	③なす たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ もやし コーン	①パン ③メン ⑤ジャム	③④あぶら	601 Kcal 24.0 g 820 kcal 33.0 g
30水	①ごはん	③五目汁 ④ゴーヤチャンプルー		③とりにく なまあげ ④ぶたにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④にがり	③ごぼう だいこん こんにゃく ぶかねぎ ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	640 Kcal 25.6 g 879 kcal 34.5 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うどんちゃん→③ぶたにく あさり ちくわ ③にんじん ジャンポインゲン ③もやし きくらげ きゃべつ ③うどん 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。

※今月の地元産納入品は、たまねぎ ズッキーニ ジャンポインゲン なす きゅうり ピーマン かぼちゃ じゃがいも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。

※今月は「食育月間」、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。

