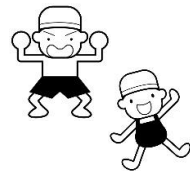




7月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

※お米はさつま町内産です。

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 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	
1 木	①ごはん 	③夏野菜の煮込み ④ごまあえ		③ぶたにく ちくわ なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③かぼちゃ ④にんじん ほうれんそう	③こんにゃく なす ④もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	627 Kcal 23.5 g 868 kcal 31.9 g
2 金	①きびごはん 	③野菜スープ ④ポークチャップ		③ベーコン うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④えだまめ	③きゃべつ ③④たまねぎ	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	635 Kcal 27.4 g 877 kcal 37.3 g
5 月	①麦ごはん 	③冬瓜ともずくのそぼろ汁 ④にがりの揚げがらめ ⑤佃煮		③ぶたミンチ なまあげ	②ぎゅうにゅう ③もずく ⑤ひじき	③にんじん ④にがり	③とうがん ほししいたけ	①こめ むぎ ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④ごま	665 Kcal 21.1 g 905 kcal 28.9 g
6 火	①食パン 	③スパゲティベスカトーレ ④グリーンサラダ ⑤ブルーベリージャム		③かつお えび あさり まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③しめじ なす たまねぎ グリンピース ③④きゃべつ ④きゅうり	①パン ③メン ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら	661 Kcal 26.5 g 894 kcal 35.8 g
7 水	①ゆかりごはん 	③七草献立 ③七草そうめん汁 ④カンパチの トマトソース(カンパチは県より 提供です。) ⑤七草ゼリー		③かまぼこ なまあげ ④かんぱち	②ぎゅうにゅう	①あかしそ ③にんじん オクラ	③たまねぎ ほししいたけ	①こめ むぎ ④でんぶん さとう ⑤ゼリー	④あぶら	679 Kcal 27.1 g 913 kcal 37.1 g
8 木	①ごはん 	③カミカミの日 ③いりどり ④干し大根の磯香あえ		③とりにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん 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	659 Kcal 23.5 g 907 kcal 32.4 g
9 金	①ごはん 	③大豆の五目煮 ④ベーコンと野菜のいため		③とりにく だいず なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③ごぼう ほしだいこん こんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ たまねぎ きくらげ コーン	①こめ ③さとう	③④あぶら	637 Kcal 24.3 g 877 kcal 33.5 g
12 月	①麦ごはん 	③肉かぼちゃ ④豚肉と野菜のソテー		③とりにく うすらたまご なまあげ ④ぶたにく ちくわ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③ざらめ	③④あぶら	682 Kcal 28.5 g 933 kcal 38.9 g
13 火	①ツイスト バターパン	③タイピーエン ④元気君のカレー南蛮 ⑤ミニトマト2個		③ぶたにく あさり ④すなぎも とりレバー	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤ミニトマト	③たけのこ きくらげ たまねぎ きゃべつ ③④にんにく しょうが	①パン ③はるさめ ④でんぶん さとう	③④あぶら	634 Kcal 29.0 g 880 kcal 39.9 g
14 水	①ごはん 	③豚じゃが ④もやしのさっぱりサラダ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④きゅうり コーン もやし レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	629 Kcal 22.4 g 868 kcal 30.8 g
15 木	①麦ごはん 	③親子丼 ④れんこんいため		③たまご とりにく 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 きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら	648 Kcal 25.8 g 887 kcal 35.4 g
16 金	①ごはん 	③家常豆腐 ④きゃべつの中巻あえ		③なまあげ 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 ぶかねぎ にんにく しょうが ④きゃべつ きくらげ もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	659 Kcal 21.5 g 907 kcal 29.8 g
19 月	①七福米 ごはん	③夏野菜カレー ④フルーツ白玉		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ トマト ピーマン	③たまねぎ なす にんにく しょうが プルーンピューレ ④みかんシロップ パインシロップ	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しらたまもち	③あぶら	692 Kcal 21.8 g 947 kcal 29.8 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夏野菜の煮込み・・・③ぶたにく ちくわ なまあげ ③こんぶ ③かぼちゃ ③こんにゃく なす 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。

※今月の地元産納入産品は、たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にがり じゃがいも きゅうり 深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

