

こめ ちやうない さん  
※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 ん・こざかな・ かいそう	いろいろのこい 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水	①ごはん 	③みそけんちん汁 ④かつおとこ んにゃくの煮物 ⑤みかん	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④えだまめ	③だいこん ごぼう ほししいたけ ふかねぎ ③④こんにゃく ④しょうが ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ	④あぶら	645 Kcal 28.4 g 782 kcal 32.3 g	
2木	①麦ごはん 	③よせなべ ④ひじきのいり煮	③とりにく なまあげ ④ぶたにく 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しいたけ えのきだけ はくさい ③④こんにゃく	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ま	604 Kcal 26.7 g 762 kcal 33.2 g	
3金	①麦ごはん 	③中巻卵スープ ④ホイコウロウ	③たまご ウィンナー とうふ 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たまねぎ えのきだけ コーン ④もやし きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③てんぷん ④さとう	③④あぶら	606 Kcal 24.5 g 768 kcal 29.9 g	
6月	①ごはん 	③すき焼き ④なます	③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③しいたけ いとこんにゃく はくさい ふかねぎ ④だいこん しめじ	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	638 Kcal 22.9 g 810 kcal 28.2 g	
7火	①黒糖パン 	③スパゲティナポリタン ④コー ルスローサラダ ⑤みかん	③ぶたにく あさり おからパウダー	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ マッシュルーム ④きゃべつ きゅうり もやし ⑤みかん	①パン ③スパゲティ	③あぶら ④ドレッシング	634 Kcal 25.1 g 798 kcal 31.1 g	
8水	①ごはん 	③蕎麦をかえる大豆汁 ④さんまの しょうが煮 ⑤三色あえ	③だいず とうにゅう なまあげ とうふ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん ⑤こまつな	③だいずもやし ③⑤はくさい ⑤たくあん	①こめ ③じゃがいも	⑤あぶら	652 Kcal 24.5 g 923 kcal 35.7 g	
9木	①麦ごはん 	③うま煮 ④野菜のみそいため	③とりにく なまあげ うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ほしだいこん こんにゃく ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら	649 Kcal 26.3 g 824 kcal 32.6 g	
10金	①ごはん 	③豚汁 ④たらのみそマヨネーズ焼き	③ぶたにく なまあげ ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こんにゃく ごぼう ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ	630 Kcal 24.9 g 798 kcal 30.7 g	
13月	①麦ごはん 	③鶏の煮付け ④豚みそ ⑤焼きのり	③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤やきのり	③にんじん	③こんにゃく たけのこ だいこん ごぼう ④しょうが にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	698 Kcal 27.9 g 879 kcal 34.0 g	
14火	①ミルクパン 	③煮込みうどん ④ほうれん草み そマヨあえ ⑤みかん	③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③えのきだけ はくさい ③④もやし ④コーン ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	④マヨネーズ ごま	638 Kcal 26.4 g 803 kcal 32.7 g	
15水	①麦ごはん 	③みそ汁 ④さばの香味焼き ⑤しそ味ひじき	③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤ひじき	③にんじん	③だいこん はくさい ④にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④あぶら ごま	629 Kcal 24.5 g 786 kcal 29.7 g	
16木	①麦ごはん 	③麻婆大根 ④五目きんぴら	③ぶたにく なまあげ まめペースト ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④ごぼう こんにゃく	①こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう	③④あぶら ④こま	665 Kcal 22.6 g 845 kcal 27.7 g	
17金	①麦ごはん 	③ポークエッグカレー ④花・花サラダ	③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④はちみつ	③④あぶら ④アーモンド	702 Kcal 24.4 g 891 kcal 29.9 g	
20月	①ごはん 	③大豆の五目煮 ④ベーコンと野菜のいため物	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ほしだいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ④たまねぎ きゃべつ しめじ きくらげ	①こめ ③じゃがいも さとう	④あぶら	627 Kcal 23.2 g 793 kcal 28.9 g	
21火	①食パン 	③ホワイトシチュー ④サイコロサラダ ⑤ブルーベリージャム	③ぶたにく	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さつまいも ⑤ジャム	③あぶら ③なまクリーム ④マヨネーズ	650 Kcal 22.1 g 817 kcal 27.3 g	
22水	①ごはん 	〈冬至の献立〉 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④煮浸し	③とりにく なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ しめじ こんにゃく ④えのきだけ はくさい	①こめ ③ざらめ てんぷん	③あぶら ④こま	626 Kcal 22.9 g 795 kcal 27.8 g	
23木	①チキンライス 	〈クリスマスの献立〉 ③野菜スープ ④とりにくのアップルソース 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りんごピューレ しょうが レモンかじゅう ⑤だいこん きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑥ケーキ	①あぶら ⑤ドレッシング	702 Kcal 25.8 g 925 kcal 37.1 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みそけんちん汁・・・③ぶたにく とうふ あぶらあげ ③にんじん ③だいこん ごぼう ほししいたけ ふかねぎ ③じゃがいも

※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、さといも、にんじん、だいこん、はくさい、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。

