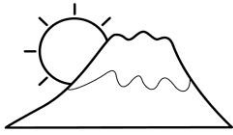


こめ ちやうない きん
※お米はさつま町内産です。



1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	いろいろのすい いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
11 火	①黒糖パン 	③みそ煮込みうどん ④キャラメルポテト		③ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	③えのきだけ もやし はくさい ぶかねぎ	①パン ③うどん ④さつまいも さとう	③あぶら ④バター	654 Kcal 22.3 g 834 kcal 27.4 g
12 水	①ごはん 	③さつま雑煮 ④昆布巻き ⑤ぼんかん		③とりにく ④さば	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん ほうれんそう	③だいずもやし はくさい ⑤ぼんかん	①こめ ③もち さといも ④さとう	③あぶら	626 Kcal 23.4 g 766 kcal 26.8 g
13 木	①麦ごはん 	③豚肉の煮物 ④かわりきんぴら		③ぶたにく なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④ にんじん	③こんにやく たけのこ ほししいたけ ③④ごぼう こんにやく ④しめじ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	657 Kcal 22.7 g 831 kcal 28.2 g
14 金	①麦ごはん 	③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ブルーベリー ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	652 Kcal 20.2 g 809 kcal 24.5 g
17 月	①ごはん 	③豚骨煮 ④はくさいのゆず浸し		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ④はくさい ゆず	①こめ ③さといも こんどう ④さとう	③あぶら	712 Kcal 25.8 g 890 kcal 31.6 g
※17～21日は学校給食週間です。鹿児島県の郷土料理や地元産品給食										
18 火	①さつまず もじ	③すまし汁 ④ぶりのねぎ塩焼き ⑤町内産きんかん		①とりにく さつまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①ごぼう たけのこ ①③ほししいたけ ③もやし はくさい ④ねぎ しょうが にんにく ⑤きんかん	①こめ むぎ ①④さとう	④あぶら こま	632 Kcal 21.8 g 800 kcal 26.7 g
19 水	①麦ごはん 	③鰻魚汁 ④鰻魚具(やきのり・ つぼづけ) ⑤がね ⑥かぼちゃ プリンタルト		④とりにく たまご ⑤とうふ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③はねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	④ほししいたけ ④つけもの ⑥ごぼう	①こめ むぎ ④さとう ⑤さつまいも こむぎ ⑥タルト	⑤あぶら	658 Kcal 28.1 g 840 kcal 35.1 g
20 木	①紫芋 パン	③冬野菜のポトフ ④地元ドレッシングサラダ ⑤ねったぼ		③ぶたにく あさり まめペースト ⑥きなこ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③だいこん エリンギ はくさい セロリー たまねぎ にんにく ④きゃべつ	①パン むらさきいも ③じゃがいも ⑤さつまいも もち さとう	③あぶら なまクリーム ④ドレッシング アーモンド	616 Kcal 25.6 g 765 kcal 31.1 g
21 金	①七福米 ごはん	③さつま汁 ④きびなごのにらだれ ⑤みかん		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 ④にら	③だいこん ごぼう こんにやく なましいたけ ぶかねぎ しょうが ⑤みかん	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さといも ④さ とう	③④あぶら ④こま	708 Kcal 21.3 g 837 kcal 26.3 g
24 月	①麦ごはん 	③五目汁 ④さばゆずみそ煮		③ぶたにく なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにやく ぶかねぎ ④ゆず	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	700 Kcal 28.9 g 840 kcal 33.0 g
25 火	①食パン 	③マカロニシチュー ④かぶのサラダ ⑤黒ごまジャム		③とりにく あさり ④まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム ④かぶ きゅうり だいこん	①パン ③マカロニ じゃがいも ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	650 Kcal 25.5 g 814 kcal 31.4 g
26 水	①麦ごはん 	③煮込み ④ひじきのいり煮		③ぶたにく なまあげ ちくわ ④とりにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ③④こんにやく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③さといも ③④さとう	④あぶら	611 Kcal 24.5 g 774 kcal 30.2 g
27 木	①麦ごはん 	③親子丼 ④ごまあえ ⑤ヨーグルト		③とりにく あぶらあげ たまご	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④こま	681 Kcal 29.1 g 844 kcal 35.7 g
28 金	①ごはん 	③揚げちゃんこ ④小松菜のいためもの		③ぶたにく とりにく あさり とうふ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん ④こまつな	③だいこん しめじ はくさい ぶかねぎ ④きゃべつ	①こめ	④あぶら	650 Kcal 26.3 g 827 kcal 32.4 g
31 月	①麦ごはん 	③麻婆丼 ④ナムル		③ぶたミンチ とうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな ピーマン	③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	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④こま	677 Kcal 24.3 g 830 kcal 29.4 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：12日③さつま雑煮・・・(③とりにく ③にんじん ほうれんそう ③だいずもやし はくさい ③もち さといも 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。

※新しい年が明けました。それぞれに新年の目標をたてていることと思います。目標実現に向けて、すききらいせず何でも食べて、元気ががんばりましょう。



※今月の地元産納入予定産品をお知らせします。

さといも ごぼう だいこん にんじん はくさい きゃべつ 深ねぎ 葉ねぎです。
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。