

※お米はさつま町内産です。



2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・ ごさかな・かいそ う	いろいろこい 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 火	①ミルクパン 	③うどんちゃん まめ ④豆とポテトのカレーいため ⑤みかん	③ぶたにく えび あさり ④とりミンチ まめ	②ぎゅうにゅう し	③にんじん	③きくらげ もやし きゃべつ ふかねぎ ④たまねぎ	①パン ③うどん ④じゃがいも さとう	③④あぶら	692 Kcal 29.2 g 879 kcal 36.5 g	
2 水	①麦ごはん 	③じゃがいものそぼろ煮 に ④野菜いため やさい	③とりミンチ うずらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ こんにやく しょうが ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら	634 Kcal 23.1 g 802 kcal 27.1 g	
3 木	①麦ごはん 	〈節分 献立〉 ③さつましゅんかん せつぶんまめ ④ごまあえ ⑤節分豆	③ぶたにく なまあげ ⑥だいず	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④こまつな	③だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ふかねぎ ④もやし	①こめ むぎ ③さといも ③④さとう	③あぶら ④ごま	659 Kcal 22.7 g 822 kcal 27.4 g	
4 金	①ごはん 	③のっぺい汁 じり ④とりにくのレモン風味 ふうみ	③とうふ なまあげ ④とりにく	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 えのきたけ ふかねぎ ④コーン レモンかじゅう	①こめ ③さといも てんぷん ④さとう	③④あぶら	646 Kcal 29.0 g 815 kcal 35.9 g	
7 月	①麦ごはん 	③ジャチャン豆腐 どうふ ④中華あえ ちゅうか	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう あかピーマン	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ふかねぎ しょうが にんにく ④もやし	①こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	650 Kcal 22.9 g 825 kcal 28.3 g	
8 火	①黒糖パン 	③白菜のクリーム煮 に ④フルーツポンチ	③ぶたにく まめペースト	②ぎゅうにゅう う こなチーズ スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム はくさい にんにく ④みかんかん バインかん おうとうかん いちご	①パン ③こむぎこ	③あぶら	564 Kcal 23.2 g 716 kcal 28.8 g	
9 水	①麦ごはん 	③食べるみそ汁 しる ④さばの香味 こうみ 焼き ⑤よくかむふりかけ	③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ③にほし ⑤こんぶ	③にんじん	③ごぼう しめじ もやし はくさい ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	④あぶら ごま	623 Kcal 26.3 g 782 kcal 32.6 g	
10 木	①麦ごはん 	③他人丼 たにんどん ④昆布とれんこんの こんぶ ごまみそいため	③ぶたにく たまご ③④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④れんこん	①こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう	④あぶら ごま	673 Kcal 28.9 g 852 kcal 35.9 g	
14 月	①ごはん 	③おでん ④なます ⑤ふわっとショコラ	③とりにく うずらたまご なまあげ がんもどき	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④こまつな	③こんにやく ③④だいこん ④しめじ	①こめ ③さといも ③④さとう ⑤ふわっとショコラ	④あぶら ごま	723 Kcal 25.7 g 898 kcal 31.4 g	
15 火	①バターパン 	③野菜スープ やさい ④鯛のアングレース たい	③ベーコン うずらたまご ④たい	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④でんぷん パンこ さとう	④あぶら	654 Kcal 27.9 g 840 kcal 35.1 g	
16 水	①麦ごはん 	③豆乳鍋 とうにゅうなべ ④わかめソテー	③とりにく とうふ あさり ほたて とうにゅう ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすぼし	③にんじん	③だいこん いとこんにやく もやし しめじ はくさい ふかねぎ	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら	635 Kcal 25.8 g 805 kcal 31.6 g	
17 木	①麦ごはん 	③いり豆腐 どうふ ④五目きんぴら ごもく	③とうふ ちくわ とりにく たまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にら ③④にんじん	③たまねぎ ふかねぎ ④ごぼう れんこん こんにやく	①こめ むぎ ③④さとう	③④あぶら ④ごま	669 Kcal 27.0 g 849 kcal 33.1 g	
18 金	①麦ごはん 	③ビーフカレー ④コールスローサラダ	③ぎゅうにく	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 もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	641 Kcal 21.4 g 813 kcal 26.3 g	
21 月	①ごはん 	③大豆の五目煮 だいず ごもくに ④ベーコンと野菜のいため やさい	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 ほししいたけ こんにやく ほししいたけ ④きゃべつ たまねぎ もやし きくらげ	①こめ ③じゃがいも さとう	④あぶら	628 Kcal 24.7 g 795 kcal 30.4 g	
22 火	①食パン 	③やきそば ④豆サラダ ⑤メープルジャム まめ	③ぶたにく ④まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ きゃべつ もやし ④きゅうり コーン	①パン ③メン ④さとう ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	707 Kcal 26.2 g 882 kcal 32.4 g	
24 木	①麦ごはん 	③中華スープ ちゅうか ④酢豚 すぶた	③うずらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ピーマン	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ もやし きくらげ ④たまねぎ エリンギ にんにく	①こめ むぎ ③④でんぷん ④さとう	③ごま ③④あぶら	662 Kcal 23.6 g 836 kcal 29.1 g	
25 金	①麦ごはん 	③さといものみそ汁 しる ④豚キムチ丼 ぶた どん	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	④にんじん	③だいこん しめじ はくさい い ふかねぎ ③④えのきたけ ④はくさいキムチ いとこんにやく	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③あぶら	600 Kcal 22.6 g 753 kcal 27.6 g	
28 月	①麦ごはん 	③さつま汁 じり ④元氣薯のオーロラ げんきん ソース ⑤えごまふりかけ	③とりにく なまあげ ④すなきも とりレバー	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 ふかねぎ	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③④あぶら ④マヨネーズ	671 Kcal 24.4 g 850 kcal 29.8 g	

※献立名の番号について・・・使用食品 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 えび あさり ③にんじん ③きくらげ もやし きゃべつ ふかねぎ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。

※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でしょうか。

※今月の地元産納入産品は、さといも、ごぼう、だいこん、にんじん、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。

