

4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。

※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っております。

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 こさかな・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
7 木	①ごはん 	③さつま汁 ④五目きんぴら		③とりにく なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん ④ごぼう ふかねぎ こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	610 Kcal 19.5 g 798 kcal 24.4 g
8 金	①麦ごはん 	③ハヤシライス ④グリーンサラダ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④プロックリー	③たまねぎ にんにく ④きゃべつ マッシュルーム	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③あぶら ④ドレッシング	602 Kcal 20.0 g 783 kcal 25.1 g
11 月	①ごはん 	③豚じゃが ④菜の花のあえもの		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④なのほな	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④きゅうり きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	614 Kcal 23.5 g 792 kcal 29.0 g
12 火	①黒糖パン 	③ミートスパゲッティ ④フルーツポンチ		③ぶたミンチ だいたす	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリーンピース にんにく しょうが ④みかんかん パインかん おうとうかん いちご	①パン ③メン	③あぶら	663 Kcal 25.6 g 858 kcal 32.2 g
13 水	①ごはん 	③新じゃがとたけのこの煮物 ④干し大根の磯香あえ		③とりにく なまあげ ちくわ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③たけのこ ごぼう ほししいたけ ④ほしだいこん きゃべつ こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら	588 Kcal 21.4 g 768 kcal 26.4 g
14 木	①ごはん 	③中華スープ ④回鍋肉		④ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ えのきだけ ほししいたけ はくさい もやし ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ ③でんぶん ④さとう	③ごま ③④あぶら	602 Kcal 22.9 g 777 kcal 28.1 g
15 金	①きびごはん 	③ポークエッグカレー ④フレンチサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり もやし	①こめ もちぎび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	656 Kcal 22.6 g 836 kcal 27.6 g
18 月	①麦ごはん 	③わかたけ ④そば丼		③なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③たけのこ もやし ふかねぎ ④たまねぎ コーン グリーンピース しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	592 Kcal 23.5 g 747 kcal 28.8 g
19 火	①ツイストバター パン 	〈食育の日〉 ③やきそば ④スナックごぼう		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 きゃべつ ④ごぼう	①パン ③メン ④でんぶん さとう	③ごま ③④あぶら	670 Kcal 23.8 g 855 kcal 29.5 g
20 水	①ごはん 	③豚肉の煮物 ④小松菜のいためもの		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ④こまつな	③たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら	617 Kcal 22.8 g 806 kcal 28.2 g
21 木	①ごはん 	③けんちん汁 ④鯖のさわやか香味焼き		③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③ごぼう だいこん ほししいたけ ④レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	626 Kcal 26.5 g 820 kcal 33.2 g
22 金	①チキンライス 	〈入学・進級祝い献立〉 ③野菜スープ ④ハンバーグ ⑤お祝いデザート		①④とりにく ③ベーコン うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	①③④にんじん	①コーン ①③④たまねぎ ③きゃべつ ④ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん デザート	①あぶら	729 Kcal 27.6 g 859 kcal 31.8 g
25 月	①麦ごはん 	③豚汁 ④ひじきのいり煮		③ぶたにく なまあげ ④とりにく 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だいこん ごぼう しょうが ふかねぎ ③④こんにゃく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③④あぶら ④ごま	629 Kcal 23.4 g 834 kcal 30.3 g
26 火	①コッペパン 	③ホワイトシチュー ④ごぼうとナッツのサラダ		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 コーン ④ごぼう きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③あぶら バター なまクリーム ④マヨネーズ アーモンド	607 Kcal 21.9 g 852 kcal 29.6 g
27 水	①麦ごはん 	③豆乳みそ汁 ④鶏の南蛮漬		③とうにゅう とうふ あぶらあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③はくさい もやし ④たまねぎ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	603 Kcal 24.5 g 782 kcal 30.4 g
28 木	①麦ごはん 	③麻婆丼 ④もやしの中華あえ		③とうふ 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 にんにく しょうが ④もやし きくらげ コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	677 Kcal 24.6 g 829 kcal 29.9 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：7日③さつま汁・・・③とりにく なまあげ ③にんじん ③だいこん ふかねぎ ごぼうこんにゃく ③じゃがいも 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。

※今月の地元産納入産品は、ごぼう たまねぎ こねぎ ふかねぎ いちご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。

