

※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。

# 5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	いろいろのこ い やさい	いろいろのすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いち・さとう	あぶら	
2月	①きびごはん	③子どもの日お祝い献立 ③かつお君カレー ④わかめちゃんサラダ ⑤お祝いゼリー		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 りんごピューレ ブルーベリーしょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー	③④あぶら	734 Kcal 20.9 g 931 kcal 27.0 g
6金	①麦ごはん	③中華スープ ④焼き肉丼 ⑤日向夏		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えのきたけ ほししいたけ だけのこ もやし きくらげ ④きゃべつ たまねぎ にん にく しょうが りんご ピューレ ⑤ひゅうがなつ	①こめ むぎ ③でんぶん	③こま ④あぶら	615 Kcal 22.1 g 792 kcal 28.6 g
9月	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④野菜いため		③とりミンチ なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③えだまめ 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 ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら	652 Kcal 24.0 g 862 kcal 31.2 g
10火	①食パン	③たけのこスパゲティ ④さつまいものサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ たまねぎ きゃべつ ④きゅうり	①パン ③めん ④さつまいも	③あぶら ④マヨネーズ	624 Kcal 23.1 g 819 kcal 30.2 g
11水	①麦ごはん	③大豆の五目煮 ④ごまあえ ⑤ふりかけ		③とりにく だいず なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④こまつな	③こんにやく ほししいたけ ほしだいこん ごぼう ④もやし	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	④あぶら こま	629 Kcal 23.0 g 829 kcal 30.0 g
12木	①ごはん	③豚汁 ④魚のカップ蒸し		③ぶたにく なまあげ ④かしき	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③ごぼうこんにやく もやし ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	626 Kcal 27.7 g 825 kcal 35.3 g
13金	①ごはん	③八宝菜 ④焼売(小2個、中3個)		③えび あさり ③④ぶたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ ほししいたけ もやし はくさい にんにく しょうが ぶかねぎ ③④たまねぎ	①こめ ③でんぶん ④ちまき	③④あぶら	672 Kcal 28.0 g 917 kcal 37.3 g
16月	①ごはん	③うま煮 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 ③こんぶ ④のり	③にんじん	③ほしだいこんこんにやく ほししいたけ ④しょうが にんく	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	665 Kcal 25.9 g 875 kcal 33.3 g
17火	①ミルクパン	③肉団子のケチャップ煮 ④フルーツ白玉		③とりにく ぶたにく うすらたまご	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 ④みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③じゃがいも さとう でんぶん ④しらたまもち	③あぶら	660 Kcal 24.6 g 879 kcal 32.2 g
18水	①ごはん	③こさんだけの煮物 ④野菜のみそいため		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③こさんだけこんにやく ごぼう ほししいたけ ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	653 Kcal 25.3 g 865 kcal 32.3 g
19木	①七福米	〈食育の日〉 ③食べるみそ汁 ④きびなごの黄金がらめ		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご	③にんじん こまつな ④パセリ	③たまねぎ ごぼう しめじ もやし	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じゃがいも ④でんぶん	④あぶら マヨネーズ	642 Kcal 25.0 g 818 kcal 30.2 g
20金	①麦ごはん	③けんちん汁 ④もずく丼 ⑤アセロラゼリー		③とりにく とうふ あぶらあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③だいこん ほししいたけ ごぼう ④たまねぎ コーン しょうが	①こめ むぎ ④でんぶん さとう ⑤ゼリー	④あぶら	719 Kcal 26.6 g 932 kcal 34.7 g
23月	①茶飯	③すまし汁 ④さばのしょうが煮 ⑤即席あえ		③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	①おちゃ ⑤にんじん	③ほししいたけ たまねぎ はくさい ぶかねぎ ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ	⑤こま	611 Kcal 23.4 g 804 kcal 29.9 g
24火	①サンドパン	③野菜スープ ④豆カレー		③ベーコン うすらたまご ④とりミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③きゃべつ ③④たまねぎ ④コーン にんにく	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	607 Kcal 28.2 g 896 kcal 39.5 g
25水	①ごはん	③鶏ごぼう汁 ④さわらの木の芽焼き		③とりにく なまあげ 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 しめじ ④ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	603 Kcal 25.6 g 800 kcal 33.6 g
26木	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④ごま酢あえ		③こおりとうふ うすらたまご とりにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼうこんにやく たけのこ ④きゃべつ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら こま	629 Kcal 25.9 g 832 kcal 33.7 g
27金	①麦ごはん	③親子丼 ④れんこんいため ⑤夏みかんゼリー		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	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 いとこんにやく	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ざらめ ⑤ゼリー	④あぶら こま	704 Kcal 25.6 g 910 kcal 33.4 g
30月	①麦ごはん	③五目汁 ④かつお腹皮ごぼうがらめ		③ぶたにく なまあげ ④かつおはらがわ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこんこんにやく もやし ぶかねぎ ④ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	④あぶら こま	669 Kcal 31.2 g 878 kcal 40.3 g
31火	①コッペパン	③マカロニシチュー ④グリーンサラダ ⑤黒ごまジャム		③ぶたにく まめペースト	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん ④アスパラガス	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ きゅうり	①パン ③マカロニ じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③なまクリーム ③④あぶら	578 Kcal 24.1 g 837 kcal 33.6 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：2日③かつお君カレー→ ③かつお ③にんじん ③たまねぎ りんごピューレ ブルーベリー しょうが

※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、お茶 こねぎ きゅうり ピーマンを納入していただく予定です。

※今月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

