

※6月は食育月間です。※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。

6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	きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろうすいやさい 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鶏の煮付け ④れんこんいため ⑤なかつりプリン		③とりにく なまあげ	②きゅうにゅう ④こんぶ		③④にんじん ③たけのこ ごぼう こんにゃく ④れんこん いとこんにゃく	①こめ ③じゃがいも ③④ざらめ	④あぶら ごま	636 Kcal 20.4 g 869 kcal 28.1 g
2 木	①麦ごはん 	③トックスープ ④すとり ④酢鶏		③ぶたにく ④とりにく	②きゅうにゅう	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 ふかねぎ ③④たまねぎ ④エリンギ にんにく	①こめ むぎ ③トック ④でんぶん さとう	③ごま ③④あぶら	624 Kcal 24.3 g 863 kcal 33.4 g
3 金	①麦ごはん 	③きゃべつのごま味噌汁 ④さばの香味焼き ⑤のり佃煮		③ぶたにく なまあげ ④さば	②きゅうにゅう ⑤のり	③にんじん	③きゃべつ えのきたけ もやし ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ④さとう	③ごま ④あぶら	644 Kcal 28.9 g 876 kcal 38.7 g
6 月	①ごはん 	③もずくのみそ汁 ④豚肉の梅酒煮		③とりミンチ なまあげ あぶらあげ	②きゅうにゅう ③もずく	③④にんじん ④いんげん	③ほししいたけ もやし ④たまねぎ	①こめ ④さとう	④あぶら	608 Kcal 26.2 g 843 kcal 35.7 g
7 火	①サンドパン 	③野菜スープ ④フィッシュバーガー さかな (魚フライ、きゃべつ、タルタルソース)		③とりにく ④たら	②きゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ エリンギ ③④きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④むぎこ でんぶん	④あぶら タルタルソース	615 Kcal 29.4 g 中止
8 水	①麦ごはん 	③わかめスープ ④ピピンバ		③とりミンチ なまあげ ④きゅうにく たまご	②きゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ エリンギ ふかねぎ ④もやし にんにく しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ごま	610 Kcal 26.0 g 中止
9 木	①麦ごはん 	③豆腐のカレー煮 ④ごまマヨサラダ		③とうふ ぶたにく	②きゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たけのこ たまねぎ にんにく ④ズッキーニ コーン もやし	①こめ むぎ	③あぶら ④マヨネーズ ごま	675 Kcal 24.1 g 923 kcal 33.0 g
10 金	①サフランライス 	③野菜スープ ④チキンドリア		③ベーコン うすらたまご ④とりにく たまご	②④きゅうにゅう なまクリーム	③④にんじん ④えだまめ	③きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも	④バター	663 Kcal 24.8 g 929 kcal 34.0 g
13 月	①麦ごはん 	③食べるみそ汁 ④いわしの梅煮 ⑤しそ味ひじき		③なまあげ ④いわし	②きゅうにゅう ⑤ひじき	③にんじん こまつな	③ごぼう たまねぎ しめじ もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら	640 Kcal 25.1 g 840 kcal 31.9 g
14 火	①バターパン 	③なすとトマトのスパゲティ ④アップルソースサラダ		③ぶたにく おから あさり	②きゅうにゅう	③トマト ピーマン ③④にんじん	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 ズッキーニ りんごピューレ	①パン ③メン	③④あぶら	642 Kcal 27.0 g 889 kcal 37.0 g
15 水	①ごはん 	③さつま汁 ④ゴーヤチャンプルー		③とりにく なまあげ ④ぶたにく とうふ	②きゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん ④にがり	③ごぼう こんにゃく ふかねぎ ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	660 Kcal 24.3 g 913 kcal 33.0 g
16 木	①麦ごはん 	③筑前煮 ④五目いり卵		③とりにく ④たまご とりミンチ	②きゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう たけのこ れんこん ③④こんにゃく ④きくらげ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	639 Kcal 23.6 g 878 kcal 32.6 g
17 金	①きびごはん 	③ポークエッグカレー ④フルーツジュレ		③ぶたにく うすらたまご	②きゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ④みかんかん パインかん	①こめ もちきび ③じゃがいも ④ライチジュレ ナタデココ	③あぶら	695 Kcal 22.1 g 952 kcal 30.3 g
20 月	①麦ごはん 	③他人丼 ④いためなます ⑤小魚佃煮		③ぶたにく たまご あぶらあげ	②きゅうにゅう ⑤しらすまし	③にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④ほししいたけ しめじ ズッキーニ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら	641 Kcal 27.7 g 874 kcal 37.3 g
21 火	①チーズパン 	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤カルフィッシュ		③ぎゅうにく	②きゅうにゅう ③ヨーグルト ⑤いわし	③にんじん	③たまねぎ エリンギ セロリー きゃべつ にんにく ④とうもろこし	①パン ③じゃがいも	③バター	628 Kcal 27.6 g 843 kcal 37.0 g
22 水	①ごはん 	③サンラータン ④高野豆腐の肉 味噌あえ ⑤冷凍黄桃		③たまご とうふ ④こうやどうふ ぶたミンチ	②きゅうにゅう	③にんじん こねぎ	③えのきたけ ほししいたけ たけのこ もやし ④たまねぎ ふかねぎ ⑤おうとう	①こめ ③じゃがいも ③でんぶん ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	691 Kcal 23.9 g 937 kcal 32.6 g
23 木	①麦ごはん 	③大豆のみそ煮込み ④小松菜の いためもの ⑤ふりかけ		③だいず ぶたにく なまあげ うすらたまご	②きゅうにゅう ④しらすまし ⑤わかめ	③にんじん ④こまつな	③こんにゃく たけのこ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③ざらめ	④あぶら	629 Kcal 26.2 g 862 kcal 35.2 g
24 金	①麦ごはん 	③かみなり汁 ④根菜ハンバーグ ⑤塩昆布あえ		③あさり とうふ あぶらあげ ③④ぶたにく ④とりにく	②きゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん かぼちゃ	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ ふかねぎ ④たまねぎ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ごま	659 Kcal 26.0 g 880 kcal 34.2 g
27 月	①麦ごはん 	③麻婆丼 ④ナムル		③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②きゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きゃべつ もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら	640 Kcal 23.5 g 853 kcal 31.8 g
28 火	①コッペパン 	③ホワイトシチュー ④コールスローサラダ ⑤ブルーベリージャム		③ぶたにく	②③きゅうにゅう ③なまクリーム	③にんじん パセリ	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり もやし	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	③あぶら ④ドレッシング	603 Kcal 25.3 g 825 kcal 34.9 g
29 水	①ごはん 	③五目汁 ④魚のにらだれ		③ぶたにく なまあげ	②きゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ④にら	③ごぼう こんにゃく もやし ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	665 Kcal 25.1 g 913 kcal 34.0 g
30 木	①麦ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④にがりの味噌いため		③とりミンチ なまあげ さつまあげ ④ぶたにく	②きゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん いんげん	③たまねぎ こんにゃく しめじ ④にがり きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん ざらめ ④さとう	③④あぶら	670 Kcal 25.1 g 919 kcal 34.2 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：1日③鶏の煮付け→③とりにく なまあげ ③にんじん ③たけのこ ごぼう こんにゃく ③じゃがいも

※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。

※今月の地元産納入品は、たまねぎ スズッキーニ きゅうり ピーマン かぼちゃ 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。

※今月は「食育月間」、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かたがどうか

