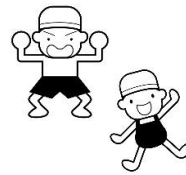


※お米はさつま町 内産です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っております。

7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 金	① ①小麦ごはん	③ ③さつま汁 ⑤ ⑤ももゼリー	④ ④ひじきいり煮	③ ③とりにく なまあげ ④ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ	② ②ぎゅうにゅう ④ ④ひじき	③ ③かぼちゃ ④ ④にんじん ④ ④ジャンボインゲン	③ ③ごぼう ふかねぎ ④ ④こんにやく ④ ④ほししいたけ	① ①こめ むぎ ③ ③じゃがいも ④ ④さとう	③ ③あぶら ④ ④あぶら	677 Kcal 22.2 g 919 kcal 30.7 g
4 月	① ①ごはん	③ ③麻婆なす ④ ④きゅうりの中華あえ ⑤ ⑤ヨーグルト		③ ③ぶたミンチ なまあげ ④ ④まめペースト	② ②ぎゅうにゅう ⑤ ⑤ヨーグルト	③ ③にんじん	③ ③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④ ④きゅうり きくらげ コーン もやし	① ①こめ ③ ③でんぶん ③ ③さとう	③ ③あぶら ④ ④あぶら	702 Kcal 23.3 g 940 kcal 31.4 g
5 火	① ①食パン	③ ③ペネのポローニャ風 ④ ④さっぱりサラダ ⑤ ⑤いちごジャム		③ ③ぎゅうにく まめ	② ②ぎゅうにゅう ③ ③チーズ	③ ③にんじん トマト ピーマン	③ ③たまねぎ ④ ④きゅうり きゃべつ もやし	① ①パン ③ ③メン ④ ④さとう ⑤ ⑤ジャム	③ ③バター ④ ④あぶら	642 Kcal 25.8 g 888 kcal 35.6 g
6 水	① ①ごはん	③ ③うま煮 ④ ④野菜のみそいため		③ ③とりにく なまあげ ④ ④ぶたにく	② ②ぎゅうにゅう ③ ③こんぶ	③ ③かぼちゃ ④ ④にんじん	③ ③こんにやく ほししいたけ ③ ③たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	① ①こめ ③ ③ざらめ ④ ④さとう	③ ③あぶら ④ ④あぶら	657 Kcal 22.5 g 903 kcal 31.0 g
7 木	① ①ごはん	③ ③七夕献立 ④ ④豚肉とゴーヤの揚げ煮 ⑤ ⑤七夕ゼリー		③ ③おそうめん ④ ④ぶたにく	② ②ぎゅうにゅう	③ ③にんじん オクラ	③ ③たまねぎ ほししいたけ ④ ④にがうり	① ①こめ ④ ④でんぶん ざらめ ⑤ ⑤ゼリー	④ ④あぶら ごま	668 Kcal 22.0 g 903 kcal 30.6 g
8 金	① ①小麦ごはん	③ ③親子丼 ④ ④くきわかめのきんぴら		③ ③とりにく たまご あぶらあげ ④ ④さつまあげ	② ②ぎゅうにゅう ④ ④くきわかめ	③ ③にんじん	③ ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ ④いとこんにやく もやし	① ①こめ むぎ ③ ③さとう	④ ④あぶら ごま	631 Kcal 25.7 g 870 kcal 35.1 g
11 月	① ①ごはん	③ ③豚汁 ④ ④鮭のホイル焼き ⑤ ⑤塩昆布あえ		③ ③ぶたにく なまあげ ④ ④さけ	② ②ぎゅうにゅう ⑤ ⑤こんぶ	③ ③にんじん	③ ③ごぼう とうがん こんにやく ふかねぎ ④ ④きゃべつ きゅうり	① ①こめ ③ ③じゃがいも	③ ③あぶら ⑤ ⑤ごま	636 Kcal 28.0 g 848 kcal 35.4 g
12 火	① ①ミルクパン	③ ③スパゲティベスカトーレ ④ ④カクテルポンチ		③ ③カツオブレーク えび あさり まめペースト	② ②ぎゅうにゅう	③ ③にんじん トマト	③ ③たまねぎ しめじ なす きゃべつ ④ ④みかんシロップ ④ ④パイナップルシロップ	① ①パン ③ ③メン ④ ④ゼリー	③ ③あぶら	650 Kcal 27.9 g 910 kcal 38.4 g
13 水	① ①小麦ごはん	③ ③かいのこ汁 ④ ④チンジャオロースー		③ ③だいず あぶらあげ ④ ④ぎゅうにく	② ②ぎゅうにゅう ③ ③こんぶ	③ ③かぼちゃ ④ ④にんじん ピーマン	③ ③ごぼう ほししいたけ なす こんにやく ④ ④たけのこ にんにく しょうが	① ①こめ むぎ ④ ④さとう	④ ④あぶら	624 Kcal 22.9 g 858 kcal 31.6 g
14 木	① ①小麦ごはん	③ ③冬瓜汁 ④ ④とりにくのレモン風味 ⑤ ⑤ふりかけ		③ ③ぶたミンチ なまあげ ④ ④とりにく	② ②ぎゅうにゅう	③ ③にんじん ④ ④えだまめ	③ ③とうがん ほししいたけ こんにやく もやし ④ ④コーン レモンかじゅう	① ①こめ むぎ ④ ④でんぶん さとう ⑤ ⑤ふりかけ	④ ④あぶら	631 Kcal 25.3 g 865 kcal 34.3 g
15 金	① ①きびごはん	③ ③夏野菜カレー ④ ④ひじきマリネサラダ		③ ③ぶたにく	② ②ぎゅうにゅう ④ ④ひじき	③ ③かぼちゃ トマト ピーマン	③ ③たまねぎ なす にんにく しょうが ブルーベリー りんごピューレ ④ ④きゃべつ コーン	① ①こめ きび ③ ③じゃがいも ④ ④さとう	③ ③あぶら ④ ④アーモンド くるみ	701 Kcal 22.9 g 958 kcal 31.1 g
19 火	① ①黒糖パン	③ ③野菜のスープ煮 ④ ④きびなごのアングレース ⑤ ⑤すいかゼリー		③ ③とりにく	② ②ぎゅうにゅう ④ ④きびなご	③ ③にんじん	③ ③たまねぎ エリンギ きゃべつ	① ①パン ③ ③じゃがいも ④ ④でんぶん パンこ さとう ⑤ ⑤ゼリー	④ ④あぶら	625 Kcal 26.2 g 856 kcal 35.9 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：1日③さつま汁・・・③とりにく なまあげ ③かぼちゃ にんじん ③ごぼう ふかねぎ こんにやく 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、かぼちゃ なす ピーマン にがうり こ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。

※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。

