






※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。

# 1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 ・こざかな・ かいそう	いろいろのこ い やさい	いろいろのうす いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら		
10 火	①食パン 	③五目うどん ④アップルソー スサラダ ⑤チョコジャム		③とりにく さつまあげ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④きゃべつ きゅうり おろしりんご	①パン ③うどん ⑤ジャム	④あぶら	602 Kcal 23.9 g 735 kcal 28.9 g	
11 水	①わかめごはん 	③さつま雑煮 ④豚肉と野菜のいためもの		③とりにく ④ぶたにく	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③ほうれんそ う ④にんじん	③だいずもやし はくさい ④たまねぎ きゃべつ	①こめ むぎ ③もち さといも	④あぶら	605 Kcal 23.5 g 771 kcal 29.3 g	
12 木	①ごはん 	③白菜の煮込みスープ ④はるまき(1本)		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③④たまねぎ ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも でんぶん	③こま ③④あぶら	684 Kcal 22.6 g 871 kcal 27.0 g	
13 金	①(①)麦ごはん 	③ポークエッグカレー ④大根ときゃべつのサラダ		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 しょうが りんごピューレ ブルーベリー ④だいこん きゃべつ きゅうり コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	614 Kcal 22.0 g 784 kcal 27.0 g	
16 月	①さつまずし 	③白菜のすまし汁 ④ぶりのゆずみそソース ⑤地元産きんかん	※16～20日は学校給食週間です。鹿児島県の郷土料理や地元産品給食です。								
17 火	①紫芋 パン 	③冬野菜のポトフ ④地元ドレッシングサラダ		③ぶたにく あさり まめペースト	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん エリンギ はくさい セロリー たまねぎ にんにく ④きゃべつ	①パン むらさきいも ③じゃがいも ④さつまいも	③あぶら ④ドレッシング	572 Kcal 22.8 g 718 kcal 27.6 g	
18 水	①ごはん 	③豚骨煮 ④干し大根ときゃべつの磯香あ え		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④ほしだいこん きゃべつ	①こめ ③さといも こくと う ④さとう	③あぶら	610 Kcal 22.2 g 777 kcal 27.5 g	
19 木	①(①)麦ごはん 	③鰯飯汁 ④鰯飯具(やきの り・つぼづけ) ⑤がね ⑥カルフィッシュ		④とりにく たまご ⑤とうふ	②ぎゅうにゅう ④やきのり ⑥にぼし	③はねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	④ほししいたけ ④つけもの ⑤ごぼう	①こめ むぎ ④さとう ⑤さつまいも こむぎ	⑤あぶら	589 Kcal 22.1 g 715 kcal 27.0 g	
20 金	①七福米 ごはん 	③豚汁 ④きびなごのレモンソース		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく なましいたけ ふかねぎ しょうが ④たまねぎ レモンかじゅう	①こめ あかまい おしむぎ くらまい 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さとい も ④さとう	③④あぶら	638 Kcal 26.7 g 812 kcal 32.8 g	
23 月	①(①)麦ごはん 	③五目汁 ④いわしのしょうが煮		③とりにく なまあげ ④いわし	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ ④しょうが	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③あぶら	624 Kcal 24.0 g 757 kcal 27.7 g	
24 火	①コッパン 	③さつまいもシチュー ④ごぼうとナッツのサラダ ⑤いちごジャム		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③きゅうり	③④にんじん	③たまねぎ ④ごぼう きゃべつ コーン	①パン ③さつまいも ⑤ジャム	③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ アーモンド	676 Kcal 23.9 g 850 kcal 29.7 g	
25 水	①(①)麦ごはん 	③食べるみそ汁 ④焼肉丼		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③にぼし	③④にんじん ④ピーマン	③だいこん えのきたけ ごぼう もやし ④たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく	①こめ むぎ ③さといも	④あぶら	585 Kcal 23.7 g 744 kcal 29.5 g	
26 木	①(①)麦ごはん 	③いりどり ④ごまあえ ⑤のり佃煮		③とりにく うすらたまご なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤のり	③④にんじん ④こまつな	③ごぼう たけのこ れんこんこんにゃく ほししいたけ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ④こま	599 Kcal 24.0 g 754 kcal 29.6 g	
27 金	①(①)麦ごはん 	③麻婆丼 ④煮びたし		③ぶたミンチ とうふ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう	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はくさい きゃべつ	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	③あぶら	607 Kcal 23.9 g 741 kcal 28.7 g	
30 月	①(①)麦ごはん 	③親子丼 ④五福なます		③とりにく あぶらあげ たまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ④ほししいたけ ④ほしだいこん きくらげ きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④こま	600 Kcal 25.6 g 762 kcal 32.2 g	
31 火	①黒糖パン 	③うどんちゃん ④大豆入りアーモンドいりこ		③ぶたにく えび あさり ④だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん こねぎ	③きくらげ きゃべつ もやし	①パン ③うどん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド カシューナッツ	603 Kcal 27.4 g 773 kcal 34.0 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：12日③さつま雑煮・・・(③とりにく ③にんじん ほうれんそう ③だいずもやし はくさい ③もち さといも)

※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。

※新しい年が明けました。それぞれに新年の目標をたてていることと思います。目標実現に向けて、  
 すききらいせず何でも食べて、元気にがんばりましょう。

※今月の地元産納入予定産品をお知らせします。  
 さといも ごぼう だいこん にんじん はくさい 深ねぎ 葉ねぎです。  
 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。

