

※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。



2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	いろいろのうす いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	
1 水	①ごはん 	③大根のみそ煮込み ④いり豆腐	③とりにく なまあげ ④ぶたミンチ とうふ たまご	②ぎゅうにゅう ④にんじん	③だいこん ④たまねぎ ほししいたけ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	634 Kcal 27.1 g 816 kcal 34.4 g	
2 木	①麦ごはん 	③寄せ鍋 ④きびなごのゆずしょうゆあえ	③とりにく なまあげ あぶらあげ あさり	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ④えだまめ	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	648 Kcal 28.1 g 830 kcal 35.6 g	
3 金	①麦ごはん 	③節分献立 ④のっぺい汁 ⑤いわしの梅煮 ⑥節分豆	③ぶたにく とうふ ④いわし ⑤だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③だいこん えのきたけ ぶかねぎ	①こめ むぎ ③さといも てんぷん ④⑤さとう	③あぶら	637 Kcal 26.6 g 776 kcal 31.6 g	
6 月	①麦ごはん 	③食べるみそ汁 ④豚キムチ丼	③なまあげ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③にほし	③にんじん ③だいこん しめじ もやし はくさい ぶかねぎ ④えのきたけ はくさいキム チ いとこんにゃく	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	④あぶら ごま	590 Kcal 24.5 g 762 kcal 30.4 g	
7 火	①ミルクパン 	③ポトフ ④切り干し大根のみそマヨあえ	③ぶたにく ウィンナー うすらたまご	②ぎゅうにゅう ③にんじん	③たまねぎ きゃべつ ④ほししいたけ コーン もやし	①パン ③じゃがいも ④さとう	③マヨネーズ ごま	610 Kcal 28.3 g 801 kcal 37.0 g	
8 水	①麦ごはん 	③豆乳鍋 ④小松菜のいためもの	③とりにく なまあげ あぶらあげ とうにゅう	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん ④こまつな	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	604 Kcal 23.5 g 767 kcal 28.4 g	
9 木	①ごはん 	③豚肉の煮物 ④かつおときゃべつのいためもの	③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ③にんじん	③たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく ④きゃべつ たまねぎ	①こめ ③じゃがいも さとう	③④あぶら ごま	636 Kcal 23.8 g 807 kcal 29.5 g	
10 金	①麦ごはん 	③チキンエッグカレー ④コールスローサラダ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ③④にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	636 Kcal 21.1 g 810 kcal 25.9 g	
13 月	①麦ごはん 	③他人丼 ④五目きんぴら	③ぶたにく 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 ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ごぼう こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう	④あぶら ごま	618 Kcal 25.1 g 802 kcal 25.9 g	
14 火	①食パン 	③ホワイトシチュー ④きゃべつ のサラダ ⑤りんごジャム	③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③④にんじん	③たまねぎ しめじ ④コーン きゃべつ レモンかじゅう	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③バター なまクリーム ③④あぶら	614 Kcal 23.0 g 772 kcal 28.2 g	
15 水	①麦ごはん 	③凍り豆腐の煮物 ④こんにゃくきんぴら	③とりにく こおりとうふ うすらたまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ ③④ごぼう ④つきこんにゃく	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④ざらめ	④あぶら	643 Kcal 25.1 g 817 kcal 31.1 g	
16 木	①ごはん 	③さつま汁 ④さばの香味焼き	③とりにく なまあげ ④さば	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 ぶかねぎ ④にんにく しょうが	①こめ ④さとう	③④あぶら ごま	643 Kcal 27.2 g 813 kcal 33.2 g	
17 金	①麦ごはん 	③麻婆大根 ④もやしの中華あえ	③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	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もやし きくらげ コーン	①こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう	③あぶら ④ドレッシング	627 Kcal 22.7 g 813 kcal 28.7 g	
20 月	①麦ごはん 	③中華スープ ④回鍋肉	③なまあげ うすらたまご ④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 えのきたけ もやし ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③でんぷん ④さとう	③④あぶら ごま	601 Kcal 24.8 g 802 kcal 32.6 g	
21 火	①黒糖パン 	③野菜のスープ煮 ④キャラメルポテト	③とりにく あさり	②ぎゅうにゅう ③にんじん	③たまねぎ エリンギ きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④グラニューとう	③④あぶら バター	623 Kcal 21.6 g 808 kcal 26.7 g	
22 水	①麦ごはん 	③大豆の五目煮 ④野菜いため	③とりにく だいず なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	608 Kcal 22.8 g 801 kcal 29.6 g	
24 金	①救給カレー 	③野菜スープ ④バナナ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ①③にんじん	①コーン しめじ ①③たまねぎ ③きゃべつ ④バナナ	①こめ ①③じゃがいも	①③あぶら	626 Kcal 18.6 g 859 kcal 22.5 g	
27 月	①ごはん 	③さつまのみそ汁 ④とんかつ ⑤きゃべつ、ソース	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③にんじん	③ごぼう だいこん はくさい ⑤きゃべつ	①こめ ③さといも ④こむぎこ パンこ	④あぶら	615 Kcal 20.5 g 805 kcal 26.0 g	
28 火	①バターパン 	③スパゲティナポリタン ④アーモンドサラダ	③ぶたにく ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ③にんじん ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり	①パン ③メン ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	696 Kcal 27.0 g 896 kcal 33.8 g	

※献立名の番号について・・・使用食品 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大根のみそ煮込み・・・(③とりにく なまあげ ③にんじん ③だいこん こんにゃく じゃがいも さとう)

※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。

※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かがでしょうか。

※今月の地元産納入商品は、さといも、ごぼう、だいこん、にんじん、こねぎ、ぶ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。

