

※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。



3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水	①麦ごはん	③牛肉たけのこ丼 ④菜の花のあえもの ⑤焼きプリンタルト		③ぎゅうにく ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク	③はねぎ ④にんじん	③たけのこ ごぼう ほししいたけ ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③④⑤さとう ⑥こむぎこ	③あぶら	725 Kcal 24.7 g 924 kcal 31.3 g
2木	①ごはん	③大根のそぼろ煮 ④小松菜のいためもの ⑤スイートポテト		③とりミンチ なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③④にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく たまねぎ しょうが ④はくさい	①こめ ③じゃがいも ざらめ でんぶん ⑤さつまいも さとう	③④あぶら	646 Kcal 22.0 g 782 kcal 26.5 g
3金	①ちらしずし	「ひなまつり献立」 ③あかだし汁 ④アーモンドサラダ		①とりにく さつまあげ ④ぶたにく あぶらあげ	①のり ②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④プロッコリー	①たけのこ ほししいたけ きくらげ ごぼう ③だいこん はくさい ふかねぎ しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ①④さとう	④あぶら アーモンド	遠足 824 kcal 33.4 g
6月	①麦ごはん	③けんちん汁 ④鶏の南蛮漬		③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう ほししいたけ ④たまねぎ きゅうり	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③④あぶら	600 Kcal 26.2 g 801 kcal 35.4 g
7火	①メロンパン	③春きゃべつのクリーム煮 ④フルーツ白玉		③ぶたにく ベーコン まめペースト	②③ぎゅうにゅう スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ きゃべつ ④ももかん りんごかん パインかん いちご	①パン ③じゃがいも	③あぶら	750 Kcal 28.2 g 825 kcal 32.3 g
8水	①麦ごはん	③豚汁 ④ひじきのいり煮		③ぶたにく なまあげ ④あぶらあげ ④とりにく ちくわ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ごぼう ふかねぎ ③④こんにゃく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③さといも ④ざらめ	③④あぶら	601 Kcal 23.4 g 804 kcal 31.0 g
9木	①ごはん	③うま煮 ④ごまあえ ⑤のり佃煮		③とりにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤のり	③④にんじん	③だいこん ほししいたけ こんにゃく ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	652 Kcal 24.3 g 848 kcal 30.8 g
10金	①きびごはん	③食べるみそ汁 ④鯛の塩こうじ焼き ⑤いちご 小2、中3		③なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう しめじ もやし はくさい ⑤いちご	①こめ もちきび ③じゃがいも	④あぶら	564 Kcal 26.1 g 723 kcal 32.5 g
13月	①ごはん	「地元産牛肉(さつま町提供)」 ③すきやき ④紅白なます ⑤お祝いケーキ(中のみ)		③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ いとこんにゃく はくさい ふかねぎ ④だいこん	①こめ ③ざらめ ④さとう ⑤デザート (中のみ)	④あぶら ④ごま	630 Kcal 26.1 g 907 kcal 33.4 g
14火	①りんごパン	③ポークビーンズ ④ベーコンと野菜のいためもの		③ぶたにく だいず あさり ④ベーコン あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③トマト ③④にんじん	③にんにく しょうが ④たまねぎ ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも	③④あぶら	626 Kcal 27.6 g 卒業式
15水	①麦ごはん	③豆腐のカレー煮 ④大根のレモンあえ		③ぶたにく とうふ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④こまつな	③たけのこ にんにく ④だいこん もやし レモンかじゅう	①こめ むぎ ④さとう	③あぶら	602 Kcal 23.7 g 788 kcal 31.4 g
16木	①麦ごはん	③おでん ④もやしのごまソテー ⑤小魚佃煮		③とりにく なまあげ うすらたまご さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑥こざかな	③にんじん	③だいこん こんにゃく ④もやし きくらげ	①こめ むぎ ③さといも ざらめ	④あぶら ④ごま	664 Kcal 25.7 g 856 kcal 31.8 g
17金	①ごはん	③かみなり汁 ④きびなごの香味ソース		③ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③ごぼう ほししいたけ こんにゃく ③④ふかねぎ ④しょうが にんにく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	605 Kcal 27.9 g 808 kcal 37.7 g
20月	①麦ごはん	③麻婆丼 ④きゃべつの中華あえ		③ぶたミンチ とうふ	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 にんにく しょうが ④きゃべつ もやし きくらげ	①こめ むぎ でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	634 Kcal 23.8 g 810 kcal 28.9 g
22水	①赤飯	③白菜のすまし汁 ④和風サイコロステーキ ⑤お祝いケーキ(小のみ)		③かまぼこ さうめい ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③ほししいたけ はくさい ④にんにく たまねぎ	①もちこめ あずき ④さとう ⑤デザート (小のみ)	④あぶら	747 Kcal 29.4 g 821 kcal 34.9 g
23木	①麦ごはん	③みそ汁 ④豆腐の重ね焼き		③なまあげ あぶらあげ ④とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん	③えのきたけ はくさい ④たまねぎ ほししいたけ ふかねぎ しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	卒業式 835 kcal 35.3 g

※献立名の番号について・・・使用食品は、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牛肉たけのこ丼・・・③ぎゅうにく ③はねぎ ③たけのこ ごぼう ほししいたけ ③さとう 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。
 ※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はいかがでしょうか。
 ※今月の地元産納入品をお知らせします。
 さといも、ごぼう、ねぎ類、いちごを納入していただく予定です。地元の新鮮な野菜を知り、味わって食べましょう。

