

※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

# 12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

2,000円の給食費助成を行っております。

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 ・こさかな・ かいそう	いろのこい やさい	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	
1 木	①麦ごはん 	③麻婆大根 ④わかめソテー ⑤みかん		③ぶたにく なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすほし	③にんじん	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ⑤みかん	①こめ むぎ ③てんぷん	③④あぶら ④こま	650 Kcal 25.6 g 832 kcal 322 g
2 金	①ごはん 	③カレー肉じゃが ④ほうれん草のみそマヨあえ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく ④もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ アーモンド	629 Kcal 23.0 g 821 kcal 28.4 g
5 月	①麦ごはん 	③うま煮 ④豚みそ ⑤焼きのり		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤のり	③にんじん	③ほしだいこん こんにやく ほししいたけ ④しょうが	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	655 Kcal 28.3 g 830 kcal 35.3 g
6 火	①黒糖パン 	③ペンネのボローニャ風 ④フルーツあえ		③ぶたミンチ まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ ④いちご おとうかん はくとうかん りんごかん みかんかん	①パン ③ペンネ ④ゼリー	③あぶら ④ドレッシング	628 Kcal 23.8 g 825 kcal 29.8 g
7 水	①ごはん 	③五目汁 ④さばの香味焼き ⑤みかん		③ぶたにく なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こんにやく ごぼう もやし ぶかねぎ ③④しょうが ④にんにく ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	671 Kcal 28.0 g 836 kcal 34.0 g
8 木	①ごはん 	③大豆の五目煮 ④野菜のみそい ため ⑤小魚佃煮		③とりにく だいず なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤いわし	③④にんじん	③ほしだいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ④たまねぎ キャベツ しょうが	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④あぶら	633 Kcal 27.3 g 831 kcal 36.3 g
9 金	①麦ごはん 	③中華スープ ④酢豚		③うずらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん ピーマン	③ほししいたけ たけのこ えのきたけ もやし ぶかねぎ ④しょうが たまねぎ エリンギ	①こめ むぎ ③④てんぷん ④さとう	③④あぶら	639 Kcal 24.3 g 826 kcal 30.4 g
12 月	①麦ごはん 	③他人丼 ④ベーコンと野菜のい ためもの ⑤みかん		③ぶたにく たまご あぶらあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④きくらげ しめじ もやし キャベツ	①こめ むぎ ③てんぷん	④あぶら	648 Kcal 28.7 g 828 kcal 36.7 g
13 火	①りんごパン 	③ホワイトシチュー ④花・花サラダ		③とりにく	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ しめじ ④カリフラワー コーン	①パン ③じゃがいも ④はちみつ	③なまクリーム ③④あぶら	640 Kcal 25.3 g 821 kcal 31.4 g
14 水	①ごはん 	③けんちん汁 ④たらのみそマヨ焼き		③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ほししいたけ ごぼう ④たまねぎ	①こめ ③さといも	③あぶら ④マヨネーズ	613 Kcal 27.9 g 824 kcal 42.0 g
15 木	①麦ごはん 	③わかめスープ ④チャプチェ		③とりにんち なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④こまつな	③エリンギ もやし ぶかねぎ ④にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ キムチ	①こめ むぎ ④はるさめ さとう	③④あぶら ④こま	632 Kcal 25.5 g 824 kcal 32.1 g 2.4 g
16 金	①きびごはん 	③クロシオカレー ④コールスローサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ④キャベツ きゅうり コーン	①こめ もちきび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	643 Kcal 20.1 g 822 kcal 24.8 g 2.1 g
19 月	①七福米ごはん 	③さつまい ④きびなごのごまだれかけ ⑤かぶの甘酢あえ		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ピーマン	③こんにやく だいこん ごぼう ぶかねぎ ⑤かぶ きゅうり	①こめ あかまい おしむぎ くるまい 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じゃがいも ④てん ぷん ⑤さとう	④あぶら こま	661 Kcal 25.1 g 840 kcal 30.7 g
20 火	①食パン 	③スパゲティナポリタン ④キャ ベツとブロッコリーのサラダ ⑤ ブルーベリージャム		③ぶたにく まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ コーン	①パン ③メン ⑤ジャム	③あぶら ④ドレッシング	635 Kcal 25.5 g 817 kcal 31.7 g
21 水	①麦ごはん 	③煮ちゃんこ鍋 ④ひじきいり煮 ⑤みかん		③ぶたにく とりだんご あさり えび とうふ 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 しめじ はくさい ぶかねぎ ④ほししいたけ こんにやく ⑤みかん	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	648 Kcal 28.8 g 808 kcal 35.7 g
22 木	①チキンライス 	③クリスマス・冬至の献立 ④かぼちゃポタージュ ④とりにくのママレード煮 ⑤サラダ ⑥セレクトケーキ		①ベーコン ④とりにく	②③ぎゅうにゅう	①にんじん ③かぼちゃ	①コーン ①③たまねぎ ④キャベツ きゅうり ④りんごピューレ しょうが レモンかじゅう ⑤だいこん きゅうり	①こめ むぎ ④ママレード ⑥ケーキ	①あぶら ③なまクリーム ⑤ドレッシング	660 Kcal 20.4 g 848 kcal 24.7 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麻婆大根・・・③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ③てんぷん ③あぶら

※寒くなってくると、これまで残食のなかった牛乳が残ってくるクラスがあります。牛乳は成長期のみなさんには重要な食品です。冷たい牛乳は飲みづらいと思いますが、体調の悪い場合を除き、できるだけ飲み残しのないようにしましょう。

※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。

※今月の地元産納入商品は、さといも、にんじん、だいこん、はくさい、きゃべつ、ぶかねぎを納入していただく予定です。

※今月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。

