

# 4月のこんだてひょう

※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。



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 こさかな・かいそ う	いろいろこい 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	
7金	①ごはん 	③豚じゃが ④ごまドレッシングあえ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	603 Kcal 23.2 g 785 kcal 29.4 g
10月	①麦ごはん 	③肉団子汁 ④焼肉いため		③とりにく ③④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③しめじ ごぼう はくさい ふかねぎ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんご ピューレ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	602 Kcal 23.4 g 779 kcal 29.5 g
11火	①ミルクパン 	③五目うどん ④スナックごぼう		③とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④ごぼう	①パン ③メン	④あぶら ごま	694 Kcal 27.8 g 887 kcal 34.5 g
12水	①(麦ごはん) 	③ごま汁 ④そぼろ丼(具)		④ぶたにく なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ グリンピース しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	618 Kcal 26.9 g 822 kcal 35.9 g
13木	①ごはん 	③みそ煮込み ④野菜ソテー		④とりにく なまあげ ちくわ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③だいこん こんにゃく ④もやし コーン きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	605 Kcal 23.3 g 781 kcal 28.9 g
14金	①(きびごはん) 	③ボークエッグカレー ④コールスローサラダ		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 りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり もやし	①こめ もちきび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	629 Kcal 22.6 g 826 kcal 28.7 g
17月	①麦ごはん 	③みそけんちん汁 ④ひじきのいり煮		③ぶたにく とう ふ ③④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 こんにゃく ふかねぎ ③④ほししいたけ	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら	602 Kcal 26.1 g 777 kcal 33.1 g
18火	①黒糖パン 	③スパゲティミートソース ④フルーツポンチ		③ぎゅうミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース にんにく しょうが ④みかんかん パインかん おうとうかん いちご	①パン ③メン	③あぶら	613 Kcal 22.7 g 798 kcal 29.1 g
19水	①七福米ごはん 	③「食育の日」 ③さつま汁 ④さばのしょうが煮		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 ふかねぎ ④しょうが	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じゃがいも ④ ざらめ	③④あぶら	655 Kcal 25.8 g 814 kcal 30.6 g
20木	①ごはん 	③筑前煮 ④春きゃべつのレモンあえ		③とりにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん ④もやし きゃべつ レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら	602 Kcal 24.7 g 778 kcal 31.1 g
21金	①チキンライス 	③「入学・進級祝い献立」 ③野菜スープ ④ハンバーグ ⑤お祝いデザート		①④とりにく とうふ ④ベーコン うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	①③④にんじん	①コーン ①③④たまねぎ ③きゃべつ ④ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん ⑤デザート	①あぶら	685 Kcal 27.6 g 810 kcal 31.9 g
24月	①(麦ごはん) 	③麻婆丼 ④わかめともやしのナムル		③ぶたミンチ とうふ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	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 コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら	614 Kcal 23.7 g 776 kcal 29.1 g
25火	①ツイストバター パン 	③新じゃがのクリーム煮 ④海そうサラダ		③とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう ④わかめ こんぶ	③④にんじん	③たまねぎ しめじ ④アスパラガス きゃべつ コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③なまクリーム ③④あぶら	615 Kcal 25.4 g 803 kcal 32.4 g
26水	①ごはん 	③かみなり汁 ④さわらのさわやか香味焼き		③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④はねぎ	③ごぼう ほししいたけ こんにゃく ふかねぎ ④レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	612 Kcal 26.0 g 791 kcal 33.6 g
27木	①ごはん 	③たけのこの煮物 ④野菜いため		③とりにく なまあげ ちくわ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん	③たけのこ こんにゃく ほししいたけ ごぼう ④コーン もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	590 Kcal 27.6 g 769 kcal 35.4 g
28金	①(麦ごはん) 	③ハヤシライス ④アップルソースサラダ		③ぎゅうにく まめペースト	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ きゅうり りんごピューレ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	628 Kcal 21.3 g 816 kcal 26.2 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：7日③豚じゃが・・・③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③だいこん ふかねぎ ごぼう こんにゃく 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、ごぼう こねぎ ふかねぎ いちご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。

