

※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。

# 5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・ ごきかな・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月	①きびごはん 	③子どもの日お祝い献立 ③かつお若カレー ④わかめち ゃんサラダ ⑤かしわもち		③かつお	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ りんごピューレ ブルーベリーしょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう ⑤かしわもち	③④あぶら	688 Kcal 21.7 g 871 kcal 27.8 g
2火	①ミルクパン 	③たけのこスパゲティ ④きゃべつとコーンのサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④アスパラガ ス	③たけのこ たまねぎ しめじ ④きゃべつ コーン もやし	①パン ③めん	③④あぶら	592 Kcal 27.0 g 787 kcal 35.1 g
8月	①麦ごはん 	③親子丼 ④れんこんいため ⑤アセロラゼリー		③とりにく 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 たけのこ ④れんこん いとこんにやく	①こめ むぎ ③さとう でんぶ ④ざらめ ⑤ゼリー	④あぶら ごま	668 Kcal 26.5 g 864 kcal 34.6 g
9火	①食パン 	③シチュー ④きゃべつとレモンあえ ⑤レーズンクリーム		③とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム ④きゃべつ もやし	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ⑤レーズンク リーム	602 Kcal 25.6 g 782 kcal 33.4 g
10水	①麦ごはん 	③とうにゅう しる ③豆乳みそ汁 ④鶏の南蛮漬		③とうふ あぶらあげ とうにゅう ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③きゃべつ もやし ふかねぎ ④きゅうり たまねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	606 Kcal 25.7 g 801 kcal 33.2 g
11木	①麦ごはん 	③うま煮 ④たかないため		③ぶたにく なまあげ ちくわ ④たまご かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④たかな	③こんにやく ほししいたけ たけのこ ごぼう ④グリーンピース	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	648 Kcal 26.1 g 856 kcal 34.1 g
12金	①ごはん 	③きゃべつのごまみそ汁 ④魚のカップ蒸し ⑤米粉のりんごタルト		③あぶらあげ ④かじき	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん こねぎ	③きゃべつ えのきだけ もやし	①こめ ④さとう ⑤タルト	③④あぶら	647 Kcal 24.6 g 817 kcal 31.1 g
15月	①麦ごはん 	③ごもくじ ③五目汁 ④ひじきいため		③ぶたにく なまあげ ④とりにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう たけのこ ふかねぎ しょうが ③④こんにやく ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	603 Kcal 23.5 g 833 kcal 32.1 g
16火	①黒糖パン 	③ぎゅうにく やさい に ③牛肉と野菜のスープ煮 ④豆サラダ		③ぎゅうにく ④だいず いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③セロリー たまねぎ エリンギ だいこん きゃべつ にんにく ④きゅうり	①パン ④さとう	③あぶら バター ④マヨネーズ	592 Kcal 23.7 g 785 kcal 31.0 g
17水	①ごはん 	③はっほうさい ③八宝菜 ④焼売(小2個、中3個)		③えび あさり ③ぶたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ ほししいたけ もやし はくさい にんにく しょうが ふかねぎ ③④たまねぎ	①こめ ③でんぶ ④こむぎ	③④あぶら	631 Kcal 27.8 g 855 kcal 37.0 g
18木	①麦ごはん 	③だいず ごもくに ③大豆の五目煮 ④切り干し大根とベーコンのいため		③とりにく だいず なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ピーマン	③こんにやく ほししいたけ だいこん ごぼう ④ほしだいこん コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	602 Kcal 22.7 g 815 kcal 31.3 g
19金	①七福米 	③さつま汁 ④かつお腹皮ごぼうがらめ		③とりにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこんこんにやく ふかねぎ ③④ごぼう	①こめ あかまい おしむぎ ころまい 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でんぶ	③④あぶら ④ごま	646 Kcal 28.0 g 851 kcal 36.1 g
22月	①麦ごはん 	③わかめスープ ④チャプチェ		③とりミンチ 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 ふかねぎ ④たけのこ ほししいたけ キムチ にんにく しょうが	①こめ むぎ ④はるさめ さとう	③④あぶら	644 Kcal 26.5 g 871 kcal 35.1 g
23火	①サンドパン 	③野菜スープ ④豆カレー		③なまあげ あさり ④とりミンチ だいず まめ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③きゃべつ ④たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ブルーベリー	①パン ③じゃがいも マカ ロニ	③④あぶら	571 Kcal 27.1 g 760 kcal 35.3 g
24水	①ごはん 	③じゃがいものそぼろ煮 ④小松菜のいためもの		③とりミンチ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ こんにやく しょうが ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ でんぶ	③④あぶら	619 Kcal 22.2 g 816 kcal 28.8 g
25木	①ごはん 	③鶏ごぼう汁 ④さわらの木の芽焼き		③とりにく なまあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③ごぼう だいこん しめじ ④ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	586 Kcal 27.7 g 769 kcal 35.8 g
26金	①麦ごはん 	③みそ汁 ④もずく丼		③なまあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③もやし ふかねぎ ③④たまねぎ ④コーン しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶ	④あぶら	587 Kcal 21.8 g 778 kcal 28.3 g
29月	①麦ごはん 	③ごもくに ぶた ③五目煮 ④豚みそ ⑤焼きのり		③とりにく なまあげ うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ④のり	③にんじん	③ごぼう たけのこ れんこん ④しょうが にんく	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	685 Kcal 32.4 g 915 kcal 43.1 g
30火	①ツイスト バターパン 	③やきそば ④カクテルポンチ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ もやし きゃべつ ④みかんかん ばいんかん おうとうかん ほかとうかん りんごかん	①パン ③メン ④ゼリー	③あぶら	621 Kcal 23.6 g 830 kcal 30.9 g
31水	①茶飯 	③すまし汁 ④いわしのおかか煮 ⑤即席和え		③なまあげ ④いわし かつおぶし	②ぎゅうにゅう ⑥こんぶ	③こまつな ⑥にんじん	③ほししいたけ たまねぎ もやし ふかねぎ ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ	⑤ごま	620 Kcal 25.6 g 781 kcal 30.8 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：2日③かつお若カレー→ ③かつお ③にんじん ③たまねぎ りんごピューレ ブルーベリー しょうが

※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、お茶 たけのこ ふかねぎ こ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。

※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かがでしょうか

