

※6月は食育月間です。※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います。

# 6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<br>(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<br>(小学校)<br>(中学校)             |
|-----|-----------------------|--|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|----------------------------|--|
|     | 主食                    | おかず  | ③汁わん<br>④⑤小皿 | さかな・にく・たまご<br>まめ・まめせいひん           | ぎゅうにゅう・<br>にゅうせいひん・<br>こさかな・かいそ<br>う | いろいろい<br>やさい                  | いろいろうすいやさい<br>くだもの  | こめ・パン・めん・<br>いも・さとう  | あぶら                        |  |
| 1木  | ①麦ごはん                 | ③鶏の煮つけ<br>④かつおときゃべつ <sup>の</sup> いためもの<br>⑤みかん   |              | ③とりにく<br>なまあげ<br>④かつお             | ②ぎゅうにゅう                              | ③にんじん                         | ③ごぼう こんにゃく<br>たけのこ ほしだいこん<br>ほししいたけ<br>④きゃべつ もやし<br>⑤みかん    | ①こめ むぎ<br>③じゃがいも   | ③④あぶら<br>④こま               | 648 Kcal<br>23.2 g<br>877 kcal<br>31.9 g |
| 2金  | ①麦ごはん                 | ③サンラータン<br>④かつおそぼろ <sup>どん</sup> 丼               |              | ③なまあげ<br>④かつお                     | ②ぎゅうにゅう<br>④しらすまし                    | ③にんじん<br>こまつな<br>④えだまめ        | ③えのきたけ しめじ<br>ほししいたけ<br>③④たまねぎ<br>④しょうが                     | ①こめ むぎ<br>④さとう   | ③④あぶら                      | 618 Kcal<br>24.3 g<br>853 kcal<br>33.2 g |
| 5月  | ①ごはん                  | ③豚肉の煮物<br>④いためなます                                |              | ③ぶたにく<br>なまあげ<br>うずらたまご           | ②ぎゅうにゅう                              | ③④にんじん                        | ③たけのこ ごぼう<br>こんにゃく ほししいたけ<br>④ほしだいこん しめじ<br>ズッキーニ           | ①こめ<br>③じゃがいも ざら<br>め<br>④さとう  | ③④あぶら                      | 626 Kcal<br>24.0 g<br>851 kcal<br>32.9 g |
| 6火  | ①黒糖パン                 | ③うどんちゃん <sup>だいずい</sup> ④大豆入りアーモンドいり<br>こ ⑤みかん果汁 |              | ③ぶたにく<br>えび あさり<br>④だいず           | ②ぎゅうにゅう<br>④にぼし                      | ③にんじん<br>こねぎ                  | ③たまねぎ きくらげ<br>もやし きゃべつ<br>⑤みかんかじゅう                          | ①パン<br>③うどん<br>④さとう  | ③④あぶら<br>④アーモンド<br>カシューナッツ | 646 Kcal<br>28.8 g<br>中止                 |
| 7水  | ①麦ごはん                 | ③洋風スープ<br>④スタミナ納豆                                |              | ③とりにく<br>④なっとう<br>だいず<br>ぶたミンチ    | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ                      | ③にんじん<br>ほうれんそう<br>④こねぎ       | ③たまねぎ セロリー<br>きゃべつ  | ①こめ むぎ<br>④さとう   | ③④あぶら<br>④こま               | 604 Kcal<br>23.9 g<br>中止                 |
| 8木  | ①ひじきごはん               | ③みそ汁<br>④シシャモフライ(小2、中3)                          |              | ③とりにく<br>あぶらあげ<br>③なまあげ           | ①ひじき<br>②ぎゅうにゅう<br>④シシャモ             | ③④にんじん<br>こまつな<br>④こねぎ        | ①ごぼう こんにゃく<br>ほししいたけ<br>③しめじ えのきたけ<br>もやし ぶかねぎ              | ①こめ むぎ<br>ざらめ<br>③じゃがいも<br>④こむぎこ パンこ   | ④あぶら                       | 614 Kcal<br>25.1 g<br>804 kcal<br>33.1 g |
| 9金  | ①ごはん                  | ③凍豆腐の煮物<br>④ベーコンと野菜のいためもの                        |              | ③こおり豆腐<br>とりにく<br>うずらたまご<br>④ベーコン | ②ぎゅうにゅう                              | ③④にんじん                        | ③ごぼう こんにゃく<br>ほししいたけ たけのこ<br>④きくらげ もやし<br>しめじ きゃべつ          | ①こめ<br>③じゃがいも<br>ざらめ   | ④あぶら                       | 602 Kcal<br>26.7 g<br>824 kcal<br>36.5 g |
| 12月 | ①麦ごはん                 | ③みそ汁<br>④焼肉いため ⑤クレープ                             |              | ③なまあげ<br>④ぶたにく                    | ②ぎゅうにゅう                              | ③こまつな<br>④にんじん<br>④ピーマン       | ③えのきたけ もやし<br>ぶかねぎ<br>③④たまねぎ<br>④きゃべつ にんにく<br>しょうが りんごピューレ  | ①こめ むぎ<br>③じゃがいも<br>⑤クレープ  | ④あぶら                       | 648 Kcal<br>23.2 g<br>869 kcal<br>31.8 g |
| 13火 | ①食パン                  | ③ポークビーンズ ④とうもろこし<br>⑤ブルーベリージャム・マーガリン             |              | ③ぶたにく<br>だいず<br>まめ                | ②ぎゅうにゅう                              | ③トマト<br>にんじん                  | ③たまねぎ にんにく<br>しょうが<br>④とうもろこし                               | ①パン<br>③じゃがいも<br>⑤ジャム  | ③あぶら<br>⑤マーガリン             | 603 Kcal<br>25.2 g<br>792 kcal<br>33.8 g |
| 14水 | ①サフランライス              | ③麦スープ<br>④チキンドリア                                 |              | ③あさり<br>③④とりにく<br>④まめ             | ②ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                    | ③こまつな<br>④にんじん<br>④えだまめ       | ③セロリー えのきたけ<br>③④たまねぎ<br>④しめじ                               | ①こめ むぎ<br>③じゃがいも   | ③あぶら<br>④バター               | 631 Kcal<br>24.6 g<br>842 kcal<br>33.0 g |
| 15木 | ①ごはん                  | ③家常豆腐<br>④中華あえ                                   |              | ③なまあげ<br>ぶたミンチ                    | ②ぎゅうにゅう                              | ③にんじん                         | ③たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく<br>④きゃべつ もやし<br>きくらげ      | ①こめ<br>③さとう  | ③④あぶら<br>④こま               | 605 Kcal<br>21.5 g<br>832 kcal<br>29.8 g |
| 16金 | ①麦ごはん                 | ③他人丼<br>④切り干し大根カレーソーテー                           |              | ③ぶたにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>④ベーコン    | ②ぎゅうにゅう                              | ③にんじん<br>④ピーマン                | ③ほししいたけ たまねぎ<br>たけのこ<br>④ほしだいこん コーン<br>にんにく                 | ①こめ むぎ<br>③でんぶん<br>③④さとう   | ④あぶら                       | 608 Kcal<br>27.8 g<br>833 kcal<br>38.0 g |
| 19月 | ①七福米ごはん               | ③食べるみそ汁<br>④さかなのにらだれ<br>⑤冷凍黄桃                    |              | ③なまあげ                             | ②ぎゅうにゅう<br>④きびなご                     | ③にんじん<br>こまつな<br>④にら          | ③ごぼう たまねぎ<br>しめじ もやし<br>⑤おうとう                               | ①こめ あかまい<br>おしむぎ ころまい<br>ひのひかりげんまい<br>みどりまい こしひ<br>かりげんまい もち<br>げんまい③じゃがい<br>も④ざらめ | ④あぶら<br>こま                 | 645 Kcal<br>23.2 g<br>871 kcal<br>31.6 g |
| 20火 | ①食パン                  | ③なすとトマトのスパゲティ<br>④アーモンドサラダ                       |              | ③ぶたにく<br>あさり<br>だいず               | ②ぎゅうにゅう                              | ③にんじん<br>トマト                  | ③なす マッシュルーム<br>たまねぎ にんにく<br>④きゃべつ きゅうり                      | ①パン<br>③スパゲティメン<br>④さとう  | ③④あぶら<br>④アーモンド            | 667 Kcal<br>27.0 g<br>882 kcal<br>36.5 g |
| 21水 | ①麦ごはん                 | ③そぼろ煮<br>④五目いりたまご                                |              | ③とりミンチ<br>さつまあげ<br>だいず<br>④たまご    | ②ぎゅうにゅう                              | ③かぼちゃ<br>④にんじん                | ③たけのこ こんにゃく<br>しょうが<br>③④たまねぎ<br>④えのきたけ きゃべつ<br>きくらげ        | ①こめ むぎ<br>③じゃがいも<br>ざらめ でんぶん<br>④さとう   | ③④あぶら                      | 608 Kcal<br>23.0 g<br>832 kcal<br>31.6 g |
| 22木 | ①ごはん                  | ③さつま汁<br>④いわしの梅煮 ⑤塩こんぶあえ                         |              | ③とりにく<br>なまあげ<br>④いわし             | ②ぎゅうにゅう<br>⑤こんぶ                      | ③にんじん<br>かぼちゃ                 | ③ごぼう こんにゃく<br>ぶかねぎ<br>⑤きゅうり きゃべつ                            | ①こめ<br>③じゃがいも  | ③あぶら<br>⑤こま                | 648 Kcal<br>25.9 g<br>853 kcal<br>33.1 g |
| 23金 | ①きびごはん                | ③ポークエッグカレー<br>④フルーツジュレ                           |              | ③ぶたにく<br>うずらたまご                   | ②ぎゅうにゅう                              | ③にんじん                         | ③たまねぎ しょうが<br>にんにく りんごピューレ<br>④みかんかん おうとうかん<br>りんごかん はくとうかん | ①こめ もちきび<br>③じゃがいも<br>④ライチジュレ  | ③あぶら                       | 651 Kcal<br>23.1 g<br>894 kcal<br>31.6 g |
| 26月 | ①麦ごはん                 | ③麻婆なす<br>④青菜と雑穀のナムル                              |              | ③ぶたミンチ<br>なまあげ<br>まめペースト<br>④まめ   | ②ぎゅうにゅう<br>④ひじき                      | ③にんじん<br>④ほうれんそ<br>う          | ③たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく<br>④たくあん                  | ①こめ<br>③でんぶん<br>さとう  | ③④あぶら<br>④こま               | 601 Kcal<br>21.3 g<br>825 kcal<br>29.2 g |
| 27火 | ①あげメン                 | ③皿うどん ④レバーかりんあげ<br>⑤ヨーグルト                        |              | ③ぶたにく<br>④とりレバ<br>すなぎも            | ②ぎゅうにゅう<br>⑤ヨーグルト                    | ③にんじん                         | ③たまねぎ もやし<br>コーン エリンギ<br>きゃべつ にんにく                          | ①あげメン<br>③でんぶん<br>③④さとう  | ③あぶら<br>④マヨネーズ             | 584 Kcal<br>24.1 g<br>850 kcal<br>34.9 g |
| 28水 | ①ごはん                  | ③五目汁<br>④ゴーヤチャンプルー                               |              | ③とりにく<br>なまあげ<br>④ぶたにく<br>とうふ     | ②ぎゅうにゅう                              | ③④にんじん<br>④にがり                | ③ごぼう こんにゃく<br>ぶかねぎ<br>④きゃべつ                                 | ①こめ<br>③じゃがいも<br>④さとう  | ③④あぶら                      | 588 Kcal<br>25.7 g<br>808 kcal<br>34.6 g |
| 29木 | ①麦ごはん                 | ③肉かぼちゃ ④さばの香味焼き<br>⑤しそ味ひじき                       |              | ③ぶたにく<br>うずらたまご<br>④さば            | ②ぎゅうにゅう<br>⑥ひじき                      | ③かぼちゃ<br>にんじん<br>ジャンポイン<br>ゲン | ③たまねぎ いとこんにゃく<br>ほししいたけ<br>④にんにく しょうが                       | ①こめ むぎ<br>③ざらめ<br>④さとう   | ③④あぶら<br>④こま               | 682 Kcal<br>30.1 g<br>918 kcal<br>40.3 g |
| 30金 | ①麦ごはん                 | ③わかめスープ<br>④ピピンパ                                 |              | ③とりミンチ<br>なまあげ<br>④ぎゅうにく<br>たまご   | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ                      | ③④にんじん<br>④こまつな               | ③エリンギ ぶかねぎ<br>③④もやし<br>④しょうが                                | ①こめ むぎ<br>④さとう   | ④あぶら<br>こま                 | 582 Kcal<br>25.1 g<br>799 kcal<br>34.1 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：1日③鶏の煮つけ→③とりにく なまあげ ③にんじん ③ごぼう こんにゃく たけのこ ほしだいこん ほししいたけ 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、ズッキーニ きゅうり ピーマン かぼちゃ ぶかねぎ 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。

※今月は「食育月間」、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。ご家庭で普通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がいかがでしょうか

