

※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。

1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・ ごさかな・ 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
9 火	①食パン	③野菜スープ煮 ④豆のキッシュ ⑤黒豆きなこクリームジャム	③とりにく ④たまご たまご ウィンナー		③④にんじん ④こまつな	③エリンギ ③④たまねぎ ④マッシュルーム	③きゃべつ	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	③あぶら	624 Kcal 30.3 g 780 kcal 37.1 g
10 水	①わかめごはん	③塩ちゃんこ鍋 ④小松菜のいためもの	③とりにく ぶたにく とりだんご とう ふ ③④あぶらあげ		③にんじん ④こまつな	③だいこん しめじ はくさい ふかねぎ ④きゃべつ		①こめ むぎ	③④あぶら	601 Kcal 25.2 g 763 kcal 31.2 g
11 木	①麦ごはん	③さつま雑煮 ④豚みそ	③とりにく ④ぶたにく		③にんじん ほうれんそう	③だいすもやし はくさい ④しょうが		①こめ むぎ ③さといも もち ④さとう	④あぶら ごま	620 Kcal 26.2 g 788 kcal 32.7 g
12 金	①(きび)ごはん	③ポークエッグカレー ④花・花サラダ	③ぶたにく うすらたまご		③④にんじん ④ブロッコ リー	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ブルーベリー ④カリフラワー コーン		①こめ もちきび ③じゃがいも ④はちみつ	③④あぶら	628 Kcal 23.4 g 802 kcal 28.7 g
15 月	①ごはん	③豚骨煮 ④なます ⑤薩摩西郷橋	③ぶたにく なまあげ		③にんじん ④ほうれんそ う	③ごぼう こんにゃく しょうが ③④だいこん ④しめじ ⑤うめぼし		①こめ ③さといも こくとう ④さとう	③あぶら	630 Kcal 23.9 g 798 kcal 29.2 g
※15～19日は学校給食週間です。鹿児島県の郷土料理や地元産品給食です。										
16 火	①紫芋 パン	③地元野菜のクリーム煮 ④地元ドレッシングサラダ	③ぶたにく		③④にんじん	③はくさい たまねぎ しめじ ③もやし きゃべつ		①パン むらさきいも ③じゃがいも	③あぶら バター ④ドレッシング	617 Kcal 25.3 g 775 kcal 31.0 g
17 水	①さつますもじ	③すまし汁 ④ぶりのごまだれ焼き ⑤地元産きんかん	①とりにく さつまあげ ④ぶり		①③にんじん ③こまつな	①ごぼう たけのこ ①③ほししいたけ ③もやし はくさい ⑤きんかん		①こめ むぎ ①④さとう	④あぶら ごま	630 Kcal 26.5 g 791 kcal 32.9 g
18 木	①(麦)ごはん	③鶏飯汁 ④鶏飯具(やきのり) ⑤がね ⑥ねったぼ	④とりにく たまご ⑤とうふ		③はねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	④ほししいたけ ⑤ごぼう		①こめ むぎ ④さとう ⑤こむぎこ ⑤⑥さつまいも ⑥さとう	⑤あぶら	633 Kcal 20.9 g 780 kcal 25.7 g
19 金	①七福米 ごはん	③豚汁 ④かつお腹皮のらだれ ⑤ぼんかん	③ぶたにく なまあげ ④かつおほらかわ		③にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく なましいたけ ふかねぎ しょうが ④にら ⑤ぼんかん		①こめ あかまい おしむぎ くろまい 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さとい も ④さとう	③④あぶら ④ごま	700 Kcal 30.2 g 878 kcal 37.4 g
22 月	①(麦)ごはん	③他人丼 ④五目きんぴら	③ぶたにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ		③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④ごぼう こんにゃく		①こめ むぎ ③さとう	④あぶら ごま	641 Kcal 28.0 g 812 kcal 34.7 g
23 火	①黒糖パン	③クリーム煮 ④フルーツ和え ⑤チーズ	③とりにく まめペースト		③にんじん	③たまねぎ ④みかんかん パインかん おうとうかん		①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム	608 Kcal 23.9 g 766 kcal 29.6 g
24 水	①(麦)ごはん	③食べるみそ汁 ④さばのゆずみそ煮	③なまあげ ④さば		③④にんじん	③ごぼう しめじ もやし はくさい ④ゆず		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	628 Kcal 25.1 g 749 kcal 27.8 g
25 木	①ごはん	③カレーそば煮 ④煮びたし	③とりにく なまあげ ④あぶらあげ		③にんじん ④ほうれんそ う	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ④きゃべつ		①こめ ③じゃがいも でんぶん ③④さとう	③④あぶら	603 Kcal 22.5 g 767 kcal 27.7 g
26 金	①ごはん	③豆乳煮 ④元気くんのオーロラソース	③とりにく とうふ とうにゅう あさり ④とりレパ すなぎも		③にんじん	③だいこん こんにゃく しめじ もやし はくさい ふかねぎ		①こめ ④さとう	③④あぶら	659 Kcal 27.9 g 841 kcal 34.2 g
29 月	①(麦)ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④ひじきいため	③とりにく うすら たまご こおりとう ふ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ		③④にんじん	③ごぼう だいこん もやし はくさい しょうが ④こんにゃく ほししいたけ		①こめ むぎ ③さとう	④あぶら	617 Kcal 27.1 g 782 kcal 33.6 g
30 火	①ミルクパン	③みそうどん ④大豆入りアーモンドいりこ	③ぎゅうにく ④だいす		③にんじん	③だいこん ごぼう もやし はくさい しょうが		①パン ③うどん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド カシューナッツ	623 Kcal 29.2 g 795 kcal 36.4 g
31 水	①(麦)ごはん	③麻婆丼 ④中華ごま和え	③ぶたにく ミンチ とうふ		③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きくらげ もやし コーン		①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	632 Kcal 24.3 g 785 kcal 29.4 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：10日③塩ちゃんこ鍋・・・(③とりにく ぶたにく とりだんご とうふ③にんじん③エリンギ きゃべつ たまねぎ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。

※新しい年が明けました。それぞれに新年の目標をたてていることと思います。目標実現に向けて、すききらいせず何でも食べて、元気ががんばりましょう。

※今月の地元産納入予定産品をお知らせします。
 さといも ごぼう だいこん にんじん はくさい 深ねぎ 葉ねぎです。
 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。

