

※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。



# 2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	いろいろのこ い やさい	いろいろのうす い やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	
1木	①ごはん	③筑前煮 ④野菜いため	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③④にんじん	③ごぼう たけのこ れんこん ④コーン もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	642 Kcal 23.3 g 811 kcal 28.3 g
2金	①麦ごはん	③鶏分献立 ④いわしの梅煮 ⑤節分豆	③とりにく なまあげ ④いわし ⑤だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう だいこん しめじ はくさい ふかねぎ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら	643 Kcal 27.8 g 768 kcal 31.8 g
5月	①ごはん	③大根のそぼろ煮 ④小松菜のい ためもの ⑤小魚の佃煮	③とりにく なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ⑤いわし	③にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく たまねぎ しょうが ④もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら	610 Kcal 24.8 g 764 kcal 29.8 g
6火	①食パン	③野菜のスープ煮 ④キャラメルポテ ト ⑤ジャム&マーガリン	③とりにく ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん たまねぎ エリンギ きゃべつ	①パン ④さつまいも グラニューとう ⑤ジャム	④あぶら バター ⑤マーガリン	676 Kcal 24.7 g 835 kcal 30.1 g
7水	①麦ごはん	③トックスープ ④ピビンバ	③とりにく ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん ④こまつな	③たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ ④もやし しょうが	①こめ ③じゃがいも ③トック ④さとう	④あぶら ごま	632 Kcal 26.5 g 804 kcal 32.5 g
8木	①ごはん	③おでん ④煮びたし	③とりにく がん もどき さつまあげ うすらたまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③だいこん こんにゃく ④きゃべつ	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	654 Kcal 25.6 g 845 kcal 32.5 g
9金	①きびごはん	③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ	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 しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	632 Kcal 21.0 g 791 kcal 25.4 g
13火	①バーガーパン	③カレースープ煮 ④チキンカツ きゃべつ タルトソース	③ベーコン ④とりにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん ほうれんそう	③かぶ はくさい ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④こむぎこ パンコ	③④あぶら ④タルタルソ ース	604 Kcal 27.4 g 715 kcal 31.8 g
14水	①麦ごはん	③ちゃんこ ④ナッツ田作り ⑤ふわっとショコラ	③とりにく とうふ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③もやし えのきたけ はくさい ふかねぎ	①こめ ③はるさめ ④さとう	④アーモンド カシューナッツ クルミ あぶら	763 Kcal 28.8 g 950 kcal 35.9 g
15木	①サフランライス	③ラビオリスープ ④チキンドリア	③ぶたにく あさり ④とりにく ④ベーコン まめ	②④ぎゅうにゅう	③パセリ ④にんじん ④えだまめ	③きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら ④バター	658 Kcal 29.4 g 841 kcal 36.3 g
16金	①ごはん	③町より町内産牛肉提供 ④すきやき ④紅白なます	③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③いとこんにゃく えのきたけ ふかねぎ ④だいこん	①こめ ③ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	631 Kcal 26.1 g 805 kcal 32.2 g
19月	①七福米	③食育の日 ④食べるみそ汁 ④きびなごのゆず醤油あえ	③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん ④えだまめ	③ごぼう えのきたけ だいこん はくさい もやし ④コーン ゆず	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じゃがいも ④さとう	④あぶら	629 Kcal 26.3 g 786 kcal 32.3 g
20火	①りんごパン	③ペネのポローニャ風 ④きゃべつのレモンあえ	③ぎゅうミンチ まめ	②ぎゅうにゅう ③チーズ	③にんじん トマト ピーマン	③たまねぎ ④きゃべつ きゅうり レモンかじゅう	①パン ③ペネ ④さとう	③バター	691 Kcal 29.3 g 888 kcal 36.7 g
21水	①ごはん	③中華スープ ④焼卵 小2・中3	③うすらたまご ④とりにく ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ほししいたけ たけのこ えのきたけ もやし はくさい ふかねぎ ③④たまねぎ	①こめ ③でんぶん ④こむぎこ	③あぶら ごま	626 Kcal 23.5 g 828 kcal 30.1 g
22木	①麦ごはん	③他人丼 ④ほうれん草ごまあえ ⑤クレープ	③ぶたにく あぶらあげ ③⑤たまご	②ぎゅうにゅう ⑤クリーム	③④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 ④もやし	①こめ ③でんぶん ③④⑤さとう ⑤こむぎこ	④あぶら ごま	672 Kcal 28.5 g 839 kcal 35.0 g
26月	①軟餅 五目煮	③防災給食 ④豚汁 ④バナナ ⑤チーズ	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ	①③にんじん	①ほししいたけ ①③ごぼう こんにゃく ③だいこん ふかねぎ しょうが ④バナナ	①こめ さつまいも ③じゃがいも	③あぶら	604 Kcal 19.6 g 762 kcal 23.7 g
27火	①メロンパン	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 グリーンピース にんにく しょうが ④りんごかん おうとうかん はくとうかん みかんかん いちご	①パン ③スパゲティメン	③あぶら	702 Kcal 26.5 g 977 kcal 34.7 g
28水	①ごはん	③大豆の五目煮 ④肉と野菜のいため	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	③にんじん	③ほししいたけ ごぼう こんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ もやし コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら ごま	615 Kcal 24.4 g 788 kcal 30.5 g
29木	①麦ごはん	③けんちん汁 ④さばホイル焼き	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう ほししいたけ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	648 Kcal 27.4 g 789 kcal 31.8 g

※献立名の番号について・・・使用食品 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筑前煮・・・(③とりにく うすらたまご ③にんじん ③ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ れんこん じゃがいも さとう 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。  
 ※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たいかたがどうか。  
 ※今月の地元産納入商品は、さといも、ごぼう、だいこん、にんじん、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。

