

※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。



# 3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・こざかな・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	
1金	①ちらしずし	「ひなまつり献立」 ③あかだし汁 ④春のいり卵 ⑤ひなあられ	③とりにく さつまあげ ③ぶたにく あぶらあげ ④とりミンチ たまご	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④なのはな	①たけのこ ほししいたけ ごぼう ①④きくらげ ③だいこん はくさい ふかねぎ しょうが ④たまねぎ	①こめ むぎ ①④さとう ⑤あられ	④あぶら	遠足 830 kcal 35.5 g
4月	①麦ごはん	③わかめスープ ④チャブチェ	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さとう はるさめ	③④あぶら ④ごま	613 Kcal 26.4 g 779 kcal 32.2 g
5火	①食パン	③クリーム煮 ④花・花サラダ ⑤ブルーベリージャム	③とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう スキムミルク	③④にんじん ④プロッコリー	③たまねぎ ④コーン ④カリフラワー	①パン ③じゃがいも ④はちみつ ⑤ジャム	③なまクリーム ③④あぶら	625 Kcal 25.1 g 785 kcal 31.4 g
6水	①麦ごはん	③八宝菜 ④春巻き 小1、中2	③えび あさり ほたて ③④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ ほししいたけ もやし はくさい ③④たまねぎ しょうが ④きゃべつ	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ	③④あぶら	624 Kcal 25.0 g 803 kcal 30.7 g
7木	①ごはん	③五目汁 ④鯛の塩こうじ焼き ⑤きゃべつの塩 昆布あえ	③ぶたにく なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③だいこん こんにゃく ごぼう はくさい ふかねぎ ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ ③じゃがいも	③④あぶら ④ごま	637 Kcal 29.2 g 900 kcal 45.8 g
8金	【日特スパークテック WKS 特別メニュー】 ちゅうがくねんせい そつぎょう いわ にっつく ていきょう 中学3年生の卒業を祝い、日特さんに提供して いただきます。お楽しみに！！		③なまあげ ④ぎゅうにく ⑤たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう えのきたけ はくさい ふかねぎ ④たまねぎ にんにく	①こめ くるこめ ③さといも ④⑤さとう ⑥こむぎこ	④あぶら ⑤バター	875 Kcal 33.2 g 997 kcal 38.1 g
11月	①赤飯	③肉じゃが ④ごまあえ ⑤ストロベリータルト	③ぎゅうにく なまあげ ⑤たまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④もやし はくさい ⑤いちご	①こめ あずき ③じゃがいも ④⑤さとう ⑥こむぎこ	③あぶら ④ごま ⑤マーガリン	739 Kcal 25.5 g 906 kcal 31.3 g
12火	①黒糖パン	③ポトフ ④切り干し大根サラダ	③ぶたにく ウィンナー うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ きゃべつ ④ほしだいこん コーン	①パン ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ ごま	594 Kcal 26.3 g 卒業式
13水	①ごはん	③みそけんちん汁 ④鶏の南蛮漬	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④とりにく	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 ふかねぎ ④たまねぎ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	③④あぶら	628 Kcal 29.1 g 804 kcal 35.9 g
14木	①麦ごはん	③中巻丼 ④ひじきいため ⑤ヨーグルト	③ぶたにく うずら たまご えび あさり ほたて ④とりにく さつ まあげ あぶらあ げ	②ぎゅうにゅう ④ひじき ⑤ヨーグルト	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ エリンギ はくさい ④ほししいたけ こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら	728 Kcal 33.4 g 932 kcal 42.9 g
15金	①きびごはん	③ビーフカレー ④春野菜サラダ	③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③④にんじん ④なのはな	③たまねぎ りんごピューレ しょうが ④きゃべつ コーン	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	668 Kcal 23.6 g 818 kcal 28.3 g
18月	①麦ごはん	③麻婆丼 ④七福なます ⑤ふわっとみかん	③ぶたミンチ とうふ ④あぶらあげ ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう	③こねぎ ③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④ほしだいこん きくらげ ほししいたけ きゅうり	①こめ むぎ でんぶん ③④⑤さとう ⑥こめこ	③あぶら ④ごま	669 Kcal 22.5 g 830 kcal 27.5 g
19火	①ツイスト バターパン	③新玉ねぎのクリームスープ ④きびなごのアンダレス	③とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ④きびなご	③にんじん	③たまねぎ しめじ	①パン ③じゃがいも ④パンこ さとう	③④あぶら	623 Kcal 28.3 g 800 kcal 35.5 g
21木	①麦ごはん	③さつま汁 ④牛肉たけのこ丼 ⑤卒業お祝いケーキ	③とりにく なまあげ ④ぎゅうにく ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④はねぎ	③だいこん こんにゃく ふかねぎ ④たけのこ ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④⑤さとう ⑥こめこ	③④あぶら ④ごま	742 Kcal 26.8 g 897 kcal 32.6 g
22金	①麦ごはん	③かきたま汁 ④豆腐の重ね焼き	③たまご ④とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ ふかねぎ ③④たまねぎ ④ほししいたけ ふかねぎ しょうが	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	卒業式 815 kcal 37.3 g

※献立名の番号について・・・使用食品は、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：4日③わかめスープ・・・③とりにく ③わかめ ③にんじん ③エリンギ もやし ふかねぎ 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。  
 ※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はいかがでしょうか。  
 ※今月の地元産納入品をお知らせします。

さといも、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ類を納入していただく予定です。地元の新鮮な野菜を知り、味わって食べましょう。

