



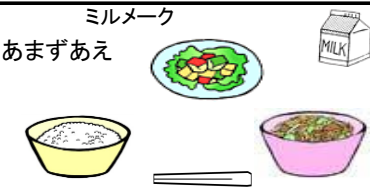









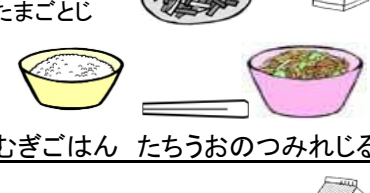



日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
7 金	さわらの こうみだれ 	611 kcal	ぎゅうにゅう わかめ ★むぎみそ さわら	こめ でんぶん あぶら	★にんじん ★たけのこ えのき ねぎ こねぎ	
	ごはん わかたけじる	25.1 g	さわらは40cmくらいの時はサゴシ、50cmくらいの時はナギ、60cm以上になったらサワラと呼び名が変わる出世魚です。さわらの漢字は魚へんに春と書きますが春に産卵のために岸に近づき人目につきやすいので春を告げる魚とも言われます。			
10 月	フレンチ サラダ 	807 kcal	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	★こめ むぎ じゃがいも ルウ ドレッシング クレープ	★たまねぎ ★にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	鶴田小1年 給食開始
	ハヤシライス	22.7 g	じゃが芋はナス科の食物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。北海道が最大の生産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。メークインはくずれにくいので煮物に使うと良いです。男爵はポテサラダに使うと良いですよ。			
11 火	メンチカツ 	667 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ あぶらあげ わかめ メンチカツ(鶏・豚・大豆)	ことうパン うどん ごま こむぎこ パンこ あぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ こねぎ	
	ことうパン ごもくうどん	26.1 g	うどんは、小麦粉を練って長く切った、ある程度の幅と太さを持つ麺です。細い物などは「冷や麦」「そうめん」、薄い物は「きしめん」「ほうとう」などと呼ばれます。乾麺については、幅が1.7mm以上に成形したものが「うどん」になります。			
12 水	てまきのり ビーフてまき 	620 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ ぎゅうにく	★こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	★たまねぎ ★にんじん もやし ★ごぼう インゲン	
	ごはん とうふのみそじる	24.0 g	のりは日本人にとって身近な海産物のひとつです。福岡・熊本・佐賀県の有明海沿岸は有名な産地で、全体の40%を占めます。特に佐賀県は生産量、品質、消費量ともに日本一です。今日はのりにごはんを手巻きの具をのせ、巻いて食べて下さいね。			
13 木	ミルク あまずあえ 	619 kcal	ぎゅうにゅう とりにく とりにくだんご ★あげどうふ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ごま アーモンド	★たまねぎ ★にんじん ★たけのこ きりぼしだいこん しいたけ こんにやく きぬさや もやし きゅうり コーン	
	むぎごはん つくねのうまに	25.4 g	切りぼしだいこんは秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、ひろげて天日干しにします。寒さが厳しいほど良質な製品になります。乾物のなかでは戻す時間が短くアクが少ないため扱いやすいです。戻すと重量は約4倍に増えます。			
14 金	ホイコーロー 	623 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ わかめ ぶたにく	★こめ ごま ごまあぶら	★たまねぎ ★にんじん こねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ピーマン ねぎ	
	ごはん わかめスープ	26.6 g	回鍋肉とは四川料理のひとつです。回鍋とは鍋を回すことではなく、一度調理した食材を鍋に戻して調理することを言います。本場の回鍋肉は葉にんにくを使いますが、日本ではキャベツやピーマンを使います。肉は豚肉を使う事が多いです。			
17 月	なまりぶしの やさしいため 	638 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★むぎみそ なまりぶし	★こめ じゃがいも ごま ごまあぶら	★にんじん だいこん ★ごぼう しいたけ こんにやく こねぎ キャベツ もやし にはら	
	ごはん さつまじる	25.0 g	なまりぶしはかつお節のように完全に乾燥して硬くなっていないので、そのまま食材として利用できます。今日は枕崎でつくられたかつおのなまり節の野菜炒めです。かつおの香りがして、とてもおいしいです。春キャベツも入っていますよ。			
18 火	はるまき 	639 kcal	ぎゅうにゅう やきぶた はるまき(とり・ぶた)	バターパン ラーメン はるまき(こむぎこ) あぶら	★たまねぎ ★にんじん きくらげ コーン キャベツ もやし ねぎ	
	バターパン やさしいラーメン	24.2 g	春巻は豚肉、たけのこ、しいたけなどを千切りにして炒めて、しょうゆなどで味をつけたものを小麦粉で作った皮で棒状に包み、油で揚げたものです。もともとは立春の頃、新芽が出た野菜を具として使ったことから春巻とよばれているそうです。			
19 水	チーズ オムレツ 	632 kcal	ぎゅうにゅう とりにく いか えび チーズオムレツ(たまご)	★こめ むぎ じゃがいも あぶら	★たまねぎ ★にんじん セロリ キャベツ トマト ピーマン	
	パエリア やさしいスープ	25.8 g	パエリアはスペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理です。世界的に人気のあるスペイン料理のひとつでバレンシア地方ではパエリアのお祭りもあるそうです。パエリアという言葉は本来、フライパンを意味するのだそうです。なのでフライパンでつくるとしうね。			

★印はさつま町産の食材です

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

日 ／ 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
20 ／ 木	あじつけ つつみに  むぎごはん いりどり	657 kcal	ぎゅうにゅう とりにく あげどうふ あじつけつつみに(とり)	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	★にんじん ★ごぼう だいこん しいたけ ★たけのこ れんこん こんにやく きぬさや	
			26.6 g	い どり くまい いた つく ちくせんに に よ じる 炒り鶏は具材を炒めて作ります。筑前煮や、がめ煮とも呼ばれます。しいたけのだし汁や とりにく にんじん だいこん に さとう 鶏肉、ごぼう、こんにやく、れんこん、人参、大根、たけのこなどを煮て、砂糖、しょうゆなどで あじつけつつみに 煮 とともに、食べてくださいね。		
21 ／ 金	かいそう サラダ  ごはん さけボールのクリームスープ	702 kcal	ぎゅうにゅう ベーコン さけボール(さけ、タ) わかめ つのまた キリンサイ	★こめ じゃがいも バター ルウ ドレッシング	★たまねぎ ★にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	
			23.5 g	ぎょう さいけ つく さいけ ほうい さいけ 今日は鮭、タラで作った鮭ボールが入った鮭ボールのクリームスープです。 ふんわりした鮭ボールは食べやすくとてもおいしいですよ。海藻がたくさんはいつた かいそう た さいけ かいそう 海藻サラダとともに食べてくださいね。サラダは食物せんいがたっぷり入っています。		
24 ／ 月	はるさめ サラダ  ごはん まーぼーどうふ	658 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ あかみそ	★こめ ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング	★たまねぎ ★にんじん しいたけ きくらげ ★たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	
			25.6 g	まーぼーどうふ にく とうからし とうぼんしやん いた どり 麻婆豆腐はひき肉と唐辛子、豆板醤などを炒め、鶏がらスープを入れて豆腐を煮た料理 です。日本では中国の料理人、陳建民によって、お店や料理番組を通して広められました。 にほん ちゅうごく りょうりにん ちんけんみん みせ りょうりばんぐみ とお ひろ 山椒がきいていて辛いですがおいしいですよ。食べてくださいね。		
25 ／ 火	マイティーソース チキンカツ キャベツ  バーガーパン かきたまスープ	613 kcal	ぎゅうにゅう とりにく たまご チキンカツ	バーガーパン じゃがいも でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	★たまねぎ ★にんじん ほうれんそう キャベツ	
			29.2 g	かき玉は汁物のひとつで生卵を割りよくかき混ぜておいた物を、汁の中にゆっくり ながい じつ じる みず と もの かわ 流し入れて作ります。だし汁にでんぶんを水で溶いた物を加えておくと、卵が固まりやすい です今日は洋風のかきたまスープです。体があたたまりますよ。		
26 ／ 水	フルーツ カクテル  たけのこカレー	706 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★こめ むぎ じゃがいも ルウ カクテルゼリー	★たまねぎ ★にんじん ★たけのこ ★トマト えだまめ おろしりんご みかん バイン もも	
			22.0 g	カレーはたくさんの香辛料を使って野菜や肉などのさまざまな食材を味付けする料理 です。日本では明治時代にイギリスから伝わったと言われています。インド料理は にほん せいしやう じつ いた い カレーのように見えますがインドにはカレーという名の料理はないそうです。		
27 ／ 木	のりふりかけ はるキャベツの たまごとし  むぎごはん たちうおのつみれじる	618 kcal	ぎゅうにゅう のりふりかけ たちうおつみれ あぶらあげ ★むぎみそ かにかま ★たまご	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ こんにやく こねぎ キャベツ ★たけのこ	
			22.7 g	ふりかけの最初の商品が作られたのは熊本県の「御飯の友」というふりかけで いま う さいしよ しょうひん つく ぐもとけん こはん とも 今でも売られています。さつま町のお店にも売っていますよ。今日はのりふりかけです。 ありあたん つく からだよ てつ あえん 有明産ののりが使われています。体に良い鉄や亜鉛もたっぷり含まれています。		
28 ／ 金	ほうれんそうと ハムのソテー  むぎごはん ポークビーンズ	642 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいたい ガルバンゾー レッドキドニー ロースハム	★こめ むぎ じゃがいも さとう バター	★たまねぎ ★にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ ほうれんそう	
			28.1 g	ガルバンゾーとはひよこ豆の事です。ひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆と言われます。 まめ こと あたまかたち に まめ い トルコで7500年ほど前に最初に作られ、今では中東、北アフリカ、インドで作られています。 トルコ まえ さいしよ つく いま ちゅうとう きた インドではチャナと呼ばれるそうです。		

★印はさつま町産の食材です

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。