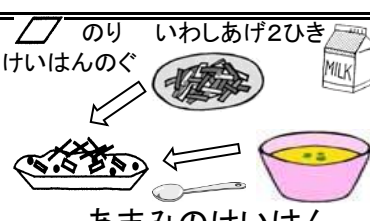





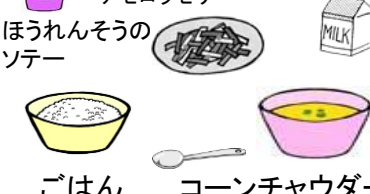
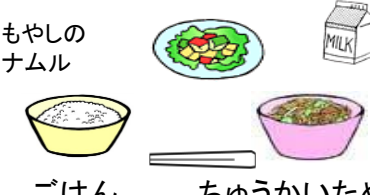




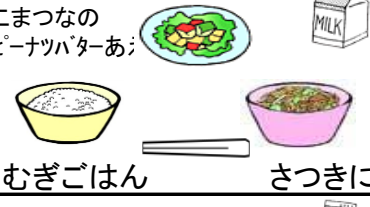

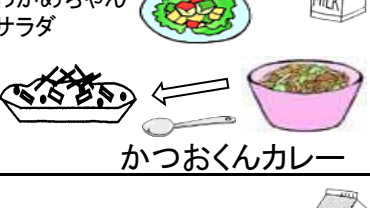
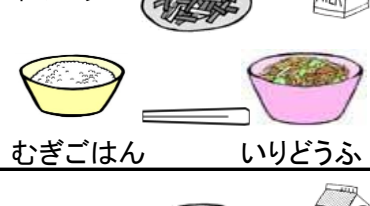






日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 月	のり いわしあげ2ひき けいはんのぐ  あまみのけいはん	626 kcal	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり こいわし	★こめ むぎ でんぷん パンこ あぶら	★にんじん しいたけ つぼづけ きぬさや こねぎ	
		24.3 g	けいはん あまみおおしま かさりちよしゅうへん つく ぎょうどりよつり がこしまけんない きゅうしよく 鶏飯は奄美大島の笠利町周辺で作られていた郷土料理です。鹿児島県内では給食 のメニューとしても人気で2005年には1番人気に選ばれています。さつま町でも 大人気ですよ。特に奄美ではパイヤ漬けをのせて食べるのが特徴です。			
2 火	プチたいやき なっちゃん サラダ  バターパン ビーフンスープ	629 kcal	ぎゅうにゅう とりにく	バターパン ビーフン ごまあぶら ドレッシング プチたいやき(卵なし)	★たまねぎ ★にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン あまなつ	こどもの日 献立
		22.2 g	ビーフンはうるち米の米粉を原料とするライスヌードルです。中国の福建省、台湾、ベトナム、 東南アジア、日本でよく食べられます。調理する時は、ぬるま湯に浸けたり、熱湯で軽く茹で 柔らかくします。炒めたり、スープに入れることが多いです。			
8 月	とりそぼろ  とりそぼろごはん みそしる	641 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ とりにく スルツプルエッグ(卵)	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	★たまねぎ ★にんじん もやし ほうれんそう えだまめ	
		24.8 g	そぼろは、ひき肉や、魚肉やえびを茹でてほぐしたものや、溶き卵などを、そのまま、 または調味して、汁けがなくなりばらばらになるまで炒った食品です。そのままご飯に のせたり、寿司や弁当の材料としても使用されます。			
9 火	かつおの メンチカツ  りんごパン さんさいヌードル	667 kcal	ぎゅうにゅう とりにく かつおのメンチカツ	りんごパン スパゲティー でんぷん パンこ あぶら	★たまねぎ ★にんじん キャベツ ★たけのこ わらび えのき ねぎ	
		26.1 g	スパゲティーはイタリア料理で使われる麺であるパスタのひとつで、ひものように細長い物を いいます。断面は円形で太さは2ミリくらいです。少し太い物はスパゲッティー二、少し細い ものはスパゲッティー二といわれるそうです。今日は山菜が入ったスパゲッティーです。			
10 水	すのもの  むぎごはん だいずのいそに	607 kcal	ぎゅうにゅう ★あげどうふ ぶたにく ★だいず ひじき ★さつまあげ わかめ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	★にんじん しいたけ こんにやく ★ごぼう インゲン キャベツ きゅうり もやし コーン	
		24.8 g	大豆を暗いところで発芽させると「もやし」、未熟なものは「枝豆」、煎って粉にすると「きな粉」 発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」また、豆腐やおから、豆腐も大豆から作られます。 「畑の肉」とも言われ、たんぱく質を多く含んだ大豆をパクパク食べて下さいね。			
11 木	カップ オムレツ  わかめごはん にくだんごのスープ	625 kcal	ぎゅうにゅう わかめ ミートボール(牛・豚・鶏・大豆) ロースハム ★たまご	★こめ むぎ あぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ キャベツ ねぎ あかピーマン	
		22.3 g	今日は割ってほぐした卵の中に玉ねぎ、人参、ハム、ピーマンを入れ、味をつけて カップに入れてオーブンで焼いた、カップオムレツです。肉団子のスープや、わかめごはん とともに食べてください。とてもおいしいですよ。			
12 金	アセロラゼリー ほうれんそうの ソテー  ごはん コーンチャウダー	643 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	★こめ じゃがいも ルウ バター アセロラゼリー(卵なし)	★たまねぎ ★にんじん コーン ほうれんそう もやし	
		22.1 g	今日は「アセロラの日」です。1999年に国内最大のアセロラ産地である沖縄の本部町が アセロラ初収穫の時期にあたる5月にあわせて制定しました。アセロラにはレモンの30倍 以上のビタミンCが含まれていて、疲労回復などに効果があるとされています。			
15 月	もやしの ナムル  ごはん ちゅうかいため	635 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ★とうふ	★こめ でんぷん ごまあぶら さとう	★たまねぎ にんじん しめじ にら もやし ほうれんそう きゅうり	
		28.0 g	もやしの原料の豆はブラックマツペ、緑豆、大豆の3種類があります。豆を流水で10分ほど 洗い、豆の3倍の水に一晩漬けておき、湯に15分ほどひたして、通気性のよい薄暗い部屋 に置くと7~10日で芽がでます。いろいろな料理に使われよく食べられています。			
16 火	チョコジャム はらがわの オーロソースあえ  コッペパン うどん	713 kcal	ぎゅうにゅう とりにく かつお ★さつまあげ あかみそ あぶらあげ ★だいず	コッペパン うどん ごま でんぷん さとう あぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ ねぎ	
		34.9 g	今日は「腹皮」という、かつおの腹の部分の身につけて油で揚げて、ケチャップなどで 味をつけてあります。枕崎では5月の節句に「こいのぼり」ではなく「かつおのぼり」が さうです。枕崎はかつおの港町なので「かつおのぼり」があがるのでしょね。			
17 水	ソフィール(ヨーグルト) タコライスの ぐ  タコライス オニオンスープ	723 kcal	ぎゅうにゅう ウィナー ぎゅうにく ぶたにく チーズ ヨーグルト	★こめ むぎ じゃがいも あぶら	★たまねぎ ★にんじん キャベツ キャベツ パセリ	
		28.8 g	タコライスはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上にかけて食べる料理です。 1984年に沖縄県で誕生しました。トマトベースのサルサをかけます。学校給食では 野菜も加熱しますので、今日はトマトは入っていません。			

※ 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	
18 ／ 木	 ごはん あぶらあげのみそしる	613 kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ★むぎみそ とりにく ★ちくわ きんしたまご	★こめ さとう ごま ごまあぶら	★にんじん だいこん もやし ほうれんそう ★ごぼう こんにやく きぬさや	
			23.5 g	きんぴらはせん切りにした材料を砂糖、しょうゆを使い甘辛く炒めたものです。材料はごぼう、レンコン、人参などの根菜類が一般的ですが、大根の皮やウドで作ってもおいしいです。今日は鶏肉も入ったきんぴらごぼうになります。		
19 ／ 金	 とりにくのこうみやき むぎごはん ジャガイものそぼろ	710 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ とりにく	★こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ しらたき インゲン ねぎ	
			31.2 g	今日は鶏肉に下味をつけて、オーブンで焼いた鶏肉の香味焼きです。鹿児島県は全国で一番の鶏肉の生産地です。かごしま地鶏というブランドで3種類の地鶏がいます。白い毛並みの「さつま若しゃも」、茶色い毛並みの「さつま地鶏」、黒い毛並みの「黒さつま鶏」の3種類です。		
22 ／ 月	 こまつなのピーナツバターあじ むぎごはん さつきに	654 kcal	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ★あげどうふ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ピーナツバター	★にんじん こんにやく ★たけのこ ぜんまい きぬさや こまつな もやし コーン	相原小 運動会 振替休日
			23.2 g	小松菜は東京の小松川で作られ、地名から小松菜になったと言われています。埼玉・神奈川・千葉県などでたくさん作られています。最近では愛知・兵庫・福岡などでも作られてきています。旬は冬ですが、ハウス栽培で夏に作ることも多いです。		
23 ／ 火	 あげぎょうざ3こ こくとうパン ちゃんぽん	664 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ★さつまあげ ぎょうざ(豚・鶏)	こくとうパン ちゃんぽんめん こむぎこ あぶら	★たまねぎ ★にんじん きくらげ もやし キャベツ	
			28.6 g	イカの大きさはまちまちで、小さいものは2cm、大きいものは20cmくらいで種類によって差があります。日本は世界一、イカを食べる国で、その量は世界でとれる量の半分です。なかでもスルメイカを多く食べるそうです。今日のちゃんぽんのイカは紫イカになります。		
24 ／ 水	 わかめちゃん サラダ かつおくんカレー	668 kcal	ぎゅうにゅう かつお チーズ わかめ	★こめ むぎ じゃがいも ルウ ドレッシング	★たまねぎ ★にんじん えだまめ おろしりんご キャベツ きゅうり もやし コーン	
			22.9 g	かつおは刺身やたたきで食べるほか、かつお節の原料にもなります。今日のカレーの中にはなまり節と呼ばれる、かつおをゆでて、火を通し加熱した物が入っています。鰹の香りがいっぱいのかつおくんカレーとわかめちゃんサラダを食べて下さいね。		
25 ／ 木	 いわしのうめに むぎごはん いろどうふ	703 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ★さつまあげ スクランブルエッグ(卵) いわし	★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ キャベツ えだまめ	
			31.8 g	日本でいわしといえば、まいわしとうるめいわし、かたくちいわしの3種類があります。いわしは陸に揚げるとすぐに弱ってぐさりやすい魚であることから、「よわし」から変化して「いわし」になったといわれています。漢字も魚に弱いと書いて弱いです。		
26 ／ 金	 えびとあげのチリソースいため ごはん たまごスープ	620 kcal	ぎゅうにゅう やきぶた ★たまご えび ★あげどうふ	★こめ はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら	★たまねぎ ★にんじん きくらげ ほうれんそう こねぎ キャベツ ほうれんそう	中津川小 1～4年 一日遠足
			27.0 g	エビのほとんどは食用にされ、大小さまざまなエビが漁獲され消費されています。ブラックタイガーの場合、販売時には有頭エビと無頭エビに分けて売られることが多く、天ぷらで調理する場合、背わた、はらわたを取って食べるとよりおいしいです。		
29 ／ 月	 とりにくのレモンふうみあげ むぎごはん うおそうめんじる	715 kcal	ぎゅうにゅう うおそうめん(イトヨリ) あぶらあげ とりにく	★こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	★たまねぎ ★にんじん しいたけ ねぎ レモンかじゅう パセリ	
			26.3 g	今日は鶏肉にでんぷんを付けて油で揚げた物に、レモン果汁や砂糖、しょうゆなどを煮立てたタレをからめたレモン風味揚げです。レモンの甘酸っぱさがさわやかでとても食べやすいです。夏場に食欲が落ちたときにさっぱりしていて良いですよ。		
30 ／ 火	 ごまドレッシング サラダ チーズパン ラビオリのトマトソースに	625 kcal	ぎゅうにゅう ラビオリ(鶏・豚・大豆) チーズ	チーズパン ジャがいも こむぎこ さとう あぶら ごまドレッシング	★たまねぎ ★にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ えだまめ アロココー ★トマト もやし コーン きゅうり	
			25.3 g	ラビオリはパスタに肉や野菜などを詰めてゆでたイタリア料理です。トマトソースやクリームソースをかけて食べます。ほうれん草、じゃが芋もラビオリの具によく使われるそうです。今日は鶏肉、豚肉、大豆が入ったラビオリのトマトソース煮です。		
31 ／ 水	 フルーツあんじん チャーハン ちゅうかスープ	626 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく スクランブルエッグ(卵)	★こめ むぎ ごま ごまあぶら あんにとどうふ	★たまねぎ ★にんじん えだまめ ★たけのこ しいたけ コーン いら みかん パイン もも	
			22.9 g	チャーハンとは炊きあがったごはんを様々な具材と一緒に油で炒めた料理です。工夫次第で様々な食材を利用できることから、冷蔵庫の残り物を活用できて、また、短時間に手軽につくれるので家庭料理でもチャーハンの人気は高いです。家庭の味とも言われます。		

★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。