



こんだてひょう

NO. 1






さつま町立鶴田学校給食センター

令和5年度

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	
3 月	ほうれんそうの ごまずあえ むぎごはん さつまいものにもん	657 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★さつまあげ ★あげどうふ	★こめ むぎ さつまいも さとう ごま あぶら	にんじん レンコン しいたけ こんにやく インゲン もやし ほうれんそう コーン	
			24.0 g	日本の昔の主食は麦ごはんや、アワ、ヒエなど米以外の穀物のみを炊飯したものが普通でした。白米だけのご飯はお祝いの時に食べていたそうです。大正時代には米2麦8の割合から戦後には米7麦3になったそうです。今日は米9麦1の割合になっています。		
4 火	インディアン ポテト バターパン コーンポタージュ	725 kcal	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウイナー こなチーズ	バターパン かわつきポテト さとう あぶら	たまねぎ にんじん カリフラワー コーン インゲン パセリ えだまめ ブロッコリー	
			27.7 g	ポタージュはフランス語でスープの事をいいます。日本ではとろみのついたものをポタージュと呼んでいます。今日はコーンがたっぷり入った「コーンポタージュ」です。コーンの甘みがして、とてもおいしいですよ。食べて下さいね。		
5 水	サイコロ ステーキ ごはん かぼちゃのみそしる	666 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ ぎゅうにく	★こめ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ★かぼちゃ もやし ほうれんそう インゲン	高崎ファームより 牛肉無償提供
			30.4 g	今日の牛肉は「北さつま高崎牛」を飼育されている「高崎ファーム」さんより無償提供されました。5月に行われたG7サミット開催に伴い軽井沢で開かれた会議で鹿児島県の牛肉が使われ、高崎ファームさんの牛肉もそのなかのひとつです。		
6 木	みかんかじゅう カレーミートソース ナン たまごスープ	604 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぎゅうにく ぶたにく	ナン でんぶん さとう パンこ こむぎご マーガリン	たまねぎ にんじん ★じゃがいも ほうれんそう あかピーマン みかんかじゅう	熊本果実連より みかん果汁 無償提供
			27.9 g	ナンはインドや西アジアなどで作られる平たいパンです。小麦粉を練って発酵させ薄くのばしてタンドールと呼ばれるかまどの内側にはりつけて焼きます。今日はカレーミートソースをちぎったナンにつけて食べて下さいね。		
7 金	たなばたクレープ ほしがた ハンバーグ ごはん ながれぼしじる	687 kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ うおそめん(イトヨリダイ) ハンバーグ(とり・ぶた)はなかつお	★こめ ごま ごまあぶら さとう クレープ(乳・卵なし)	たまねぎ にんじん ★なす しいたけ オクラ だいこんおろし こねぎ	七夕献立
			23.3 g	七夕のお話を知っていますか。7月7日は織姫と彦星が1年に1回だけ会える日と言われています。いつもは天の川があり会えないのですが、この日だけは橋がかかり会えるといわれています。夜空に天の川が見えるといいですね。夜空を見上げてみませんか。		
10 月	しそっこふりかけ あじフライ ごはん とうがんのスープ	623 kcal	ぎゅうにゅう あじ	★こめ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん とうがん ★たけのこ きくらげ ほうれんそう	
			23.4 g	とうがんは7月から8月にとれる夏の野菜で、実を食べます。なぜ冬瓜と言うのかは、果実を丸のまま暗くして涼しい所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるからと言われていました。今日はスープに入れてあります。透き通った冬瓜は味がしみてとてもおいしいですよ。		
11 火	いそマヨあえ チーズパン トマトスパゲティー	699 kcal	ぎゅうにゅう チーズ とりにく きざみのり	チーズパン スパゲティー あぶら マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん ★なす トマト ピーマン もやし キャベツ ★きゅうり こまつな	
			27.6 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一といわれるそうです。今日はトマトたっぷりのトマトスパゲティーです。		
12 水	ターサイ パオズ(2こ) ちゅうかごはん わかめスープ	655 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ わかめ ぶたにく ターサイパオズ(とり・ぶた・ひじき)	★こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ ★たけのこ コーン えだまめ チンゲンサイ ねぎ	
			28.5 g	多彩包子とはキャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ひじき、春雨などのいろいろな具材を豚肉やとりにく、たまご、うすかわ、つっつ、りょうり、ちゅうかりょうり、てんしん、鶏肉のひき肉と混ぜて薄い皮で包んである料理です。中華料理の点心のひとつです。点心とは、メイン料理とスープを除いた軽食や菓子類などです。		
13 木	デコポン サラダ むぎごはん つくねのにもん	642 kcal	ぎゅうにゅう とりにく つくね(とり・ぶた)	★こめ むぎ ★じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ★きゅうり コーン デコポン	
			23.1 g	「つくね」とは鶏肉や魚肉などのすり身を団子状や棒状に形を作り、調理したものです。ひき肉に卵やでんぶん、山芋などのつなぎを加え、生姜や塩・しょうゆなどで味付けをします。今日はつくねがたっぷり入ったつくねの煮物です。食べて下さいね。		

★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	
14 ／ 金	なすのみそいため  ごはん  よしのじる 	624 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ ぶたにく ★ちくわ ★あげどうふ ★むぎみそ	★こめ ★じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん ★ごぼう だいこん こねぎ ★なす にんにくのめ	
		25.7 g	なすはインド原産で世界中で栽培されています。クセのない味と、火を通したときのなめらかな食感が特徴で、品種によって様々な調理法があり、定番の野菜として欠かせないものとなっています。体温を下げる効果もあるといわれています。			
18 ／ 火	ナムル  こくとうパン  タンタンメン 	628 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	こくとうパン ラーメン さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ しいたけ きくらげ チンゲンサイ もやし ほうれんそう コーン	
		27.4 g	担々麺は辛みをきかせたひき肉やザーサイの細切りなどをのせた中国でできた麺料理です。日本の担々麺は料理人、陳 健民が日本人向けに改良した作り方を紹介して各地に広まりました。辛さを抑えるためにスープをあわせラーメンのようにして食べることが多いです。			
19 ／ 水	おほしさま フルーツあんじん  なつやすみのカレー(むぎごはん) 	705 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ むぎ カレールー あんにとろろ	たまねぎ にんじん ★なす ★かぼちゃ ピーマン トマト おろしりんご みかん パイン もも	
		22.6 g	今日の夏野菜カレーはピーマン、かぼちゃ、トマト、なすなどの夏野菜がたっぷり入っています。かくし味にすりおろしたリンゴも入っています。少しスパイシーな感じがするかもしれませんが、おいしいですよ。食べて下さいね。			

★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。



七夕

七夕は五節句の1つです。星まつりともよばれます。現在の8月にあたることが多い旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦に移ってからは、日付をそのままにした7月7日か、1ヶ月遅れの8月7日に行われます。宮城県仙台市の七夕祭りは8月に行われます。笹竹に五色の短冊を結び、織り姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえばそうめん。天の川に見立てきれいに盛り付けますが、暑くてついついのどごしのよいそうめんだけになってしまわないよう、たんぱく質や野菜も一緒にしっかりととりましょう。

