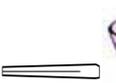
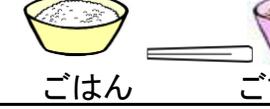
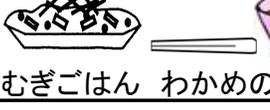
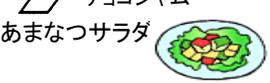
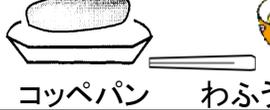
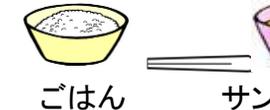
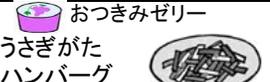


日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
4 月	トマトレッシング サラダ  さばカレー(むぎごはん) 	666 kcal	ぎゅうにゅう さば チーズ	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ トマトレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご キャベツ もやし きゅうり コーン	
		23.7 g	今日のカレーは国産のさばを使用した水煮を使った「さばカレー」です。 ポイルしたさばをていねいにとりながら、使いやすいサイズにほぐしてあります。 さばの風味たっぷりのさばカレーを味わって食べて下さいね。			
5 火	しおからあげ (2こ)  ことうパン ごもくうどん 	710 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★さつまあげ あぶらあげ わかめ とりにく	ことうパン うどん ごま さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	
		30.8 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。			
6 水	ぶたにくの しぐれに  ざっこくまい かぼちゃのみそしる 	628 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ ぶたにく	★こめ むぎ くるごめ げんまい もちあわ ごま さとう ごまあぶら	かぼちゃ にんじん だいこん こねぎ ★ごぼう いとこんにやく きぬさや	
		25.7 g	時雨煮とは生姜を加えて、砂糖やしょうゆで煮た佃煮です。ハマグリなどの貝のむき身や 牛肉などが使われます。「時雨煮」の発祥は三重県の桑名市です。 今日は豚肉で作った時雨煮です。味がよくしみていますよ。			
7 木	ちゅうかあえ  ごはん とうふのオイスターソースに 	637 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	★こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり コーン	
		24.6 g	もやしの原料の豆はブラックマッペ、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倍の水に一晚漬けておき、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。			
8 金	げんきヨーグルト ほうれんそうと ハムのソテー  むぎごはん ぎゅうにゅうのスープに 	696 kcal	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★たまご ロースハム ヨーグルト	★こめ むぎ じゃがいも でんぶん バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	
		32.9 g	ヨーグルトは乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品です。使われる乳には 牛乳のほか、水牛、羊や山羊の乳などがあります。世界初のヨーグルトは7000年 前に乳の容器に偶然、乳酸菌が入ってできたのが始まりと言われています。			
11 月	ぶたにくの ごまいため  むぎごはん えびつみれじる 	636 kcal	ぎゅうにゅう ★むぎみそ えびいりだんご(えび・タラ) あぶらあげ ぶたにく	★こめ むぎ じゃがいも ねりごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく こねぎ ブロッコリー コーン	
		26.3 g	今日はえびのすり身とタラのすり身を合わせた「えびつみれ」が入っている、えびつみれ汁 です。えびの風味がして、とてもおいしいですよ。豚肉のごま炒めもごまの風味が たっぷりです。おいしいので残さず食べて下さいね。			
12 火	スライスチーズ、キャベツ てりやき チキンパティ  バーガーパン タイピーエン 	647 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか てりやきチキン チーズ	バーガーパン はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ ★たけのこ きぬさや キャベツ	
		30.9 g	タイピーエンは元は中華料理ですがアレンジして食べられています。中国ではアヒルの卵 が入っていますが、日本では鶏やうずらの卵を使い、スープの中に春雨を入れています。 熊本県ではタイピーエンが名物なので、学校給食にはよくでできるそうです。			
13 水	ごぼうと ナッツのサラダ  チキンドリア(チキンライス) 	794 kcal	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	★こめ むぎ じゃがいも ルウ アーモンド ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ ★ごぼう きゅうり コーン	
		28.0 g	チキンライスには日本で作られた料理です。味付けにはトマトケチャップを使い、具は 鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーンなどを使いごはんと一緒に炒めます。 今日はチキンライスの上にホワイトソースをかけてドリア風で食べて下さいね。			
14 木	ごもく あつやきたまご  ごはん とうりのうまに 	633 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★さつまあげ あつやきたまご	★こめ じゃがいも さとう あぶら	だいこん にんじん こんにやく インゲン	
		24.4 g	うま煮とは、根菜や肉を砂糖、しょうゆ、みりんなどで味付けした煮物です。 おせち料理として正月に食べる料理としてもおなじみで、濃いめの味が特徴です。 副菜はほうれん草などの具がたっぷり入った五目厚焼き玉子です。食べて下さいね。			
15 金	おむすびのり ぶたみそ  むぎごはん すましじる 	612 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ちやうけみそ はなかつお やきのり	★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 ほうれんそう ねぎ ★ごぼう	
		22.5 g	豚みそは鹿児島県を代表する食材である豚肉とみそを合わせてつくる料理です。 今日の豚みそは奄美地方でよく作られる粒みそを使っています。お茶を飲みながら 食べることができるみそで「茶請けみそ」と呼ばれています。			

★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。

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	
19 火	フルーツ ライチジュレ  バターパン すいぎょうざ 	625 kcal	ぎゅうにゅう すいぎょうざ(ぶた・とり)	バターパン すいぎょうざ(こむぎこ) ごまあぶら ライチジュレ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ) みかん パイン もも	中津川小 運動会振休
		23.6 g	水餃子は強力粉の配合を多めにし、水でこねることで強力粉のたんぱく質が結合してグルテンが形成され、強いコシのある生地になります。これがもちもち食感を生む秘訣です。煮ても煮くずれしにくく、形が保たれています。			
20 水	あまずあえ  ごはん ごまみそに 	660 kcal	ぎゅうにゅう とり ★ちくわ こんぶ ★だいず ★あげ豆腐 ★むぎみそ	★こめ じゃがいも さとう ごま アーモンド	だいこん にんじん しいたけ こんにやく レンコン インゲン もやし きゅうり コーン	
		26.1 g	竹輪は魚のすり身を竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりしたものです。棒を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ているので、この名前がつけました。九州では熊本県の日奈久が有名です。焼きたての竹輪は特においしいですよ。			
21 木	やきにくどん のぐ  むぎごはん わかめのみそしる 	620 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ★とうふ わかめ ★むぎみそ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ピーマン おろしりんご	
		26.0 g	今日は豚肉で焼肉風に炒めた焼肉丼の具を、ごはんの上のせて「焼肉丼」にして食べて下さいね。ご飯にのせて食べるので少し濃い味になっています。別々に食べると少し辛いかもしれません。わかめたっぷりのみそ汁も飲んで下さいね。			
22 金	カレーマリネ  むぎごはん デミグラスソースに 	643 kcal	ぎゅうにゅう とり チーズ なまクリーム	★こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん インゲン マッシュルームこんにやく きゅうり キャベツ もやし	
		22.2 g	今日はサラダに使えるサラダこんにやくが入ったカレーマリネです。カレー粉も入れてカレー風味のマリネです。マリネとは酢やワインなどの調味液に漬け込む調理法のことです。サラダ油、さとう、酢、カレー粉、しょうゆで味付けをしました。			
25 月	ノンエッグタルタルソース サーモンフライ  むぎごはん つくねのケチャップに 	764 kcal	ぎゅうにゅう サーモン つくね(とり・ぶた・だいず) ★だいず ガルバンゾー レンズまめ	★こめ むぎ つくね(さといも) じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ノンエッグタルタルソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ つくね(レンコン)	永野小 運動会振休
		28.4 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。ひき肉に卵やでんぷん、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。			
26 火	チョコジャム あまなつサラダ  コッペパン わふうヌードル 	641 kcal	ぎゅうにゅう とり ★さつまあげ	コッペパン チョコジャム あぶら フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ えのき ねぎ キャベツ きゅうり コーン あまなつ	鶴田6年 修学旅行
		23.2 g	今日は和風ヌードルです。鶏肉、さつま揚げ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、しめじ、えのきを炒めてスープを加え、その中にゆでたスパゲティーを加えて和風に味付けをしたスパゲティーになります。残さず食べて下さいね。			
27 水	ホイコーロー  ごはん サンラータン 	627 kcal	ぎゅうにゅう とり とうふ もずく ★たまご ぶたにく	★こめ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ★たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン こねぎ	鶴田6年 柏原6年 修学旅行
		26.4 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。肉は豚肉を使うことが多いです。			
28 木	すのもの  あおなしらすごはん ぶたじゃが 	636 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげ豆腐 わかめ	★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 こんにやく インゲン キャベツ きゅうり もやし コーン	鶴田6年休養措置 柏原6年休養措置
		24.0 g	じゃがいもはオランダ船によってインドネシア、ジャカルタからやってきました。本格的な栽培は明治時代以降です。鹿児島ブランドに指定されている「ばれいしょ」はきれいな色となめらかさが特徴で、その秘密は赤土だそうです。長島などで作られます。			
29 金	おつきみゼリー うさぎがた ハンバーグ  ごはん さつまいものみそしる 	699 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ はなかつお ハンバーグ(ぶた・とり)	★こめ さつまいも さとう おつきみゼリー	たまねぎ にんじん もやし だいこん こねぎ	十五夜献立 柏原6年休養措置 柏原1~4年遠足
		24.9 g	日本では中秋の名月と呼ばれる十五夜に「すすき」を月が見えるところにかざり、月見団子や里芋、栗などをお供えます。場所によっては子ども達がこのお供え物をもらいに来る風習があります。子ども達には楽しみな一日です。			