


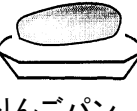







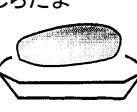













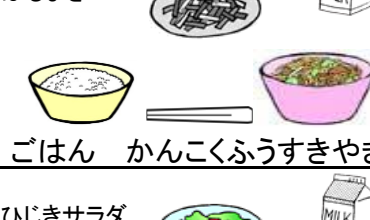


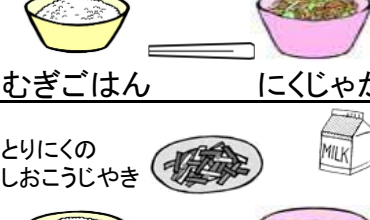
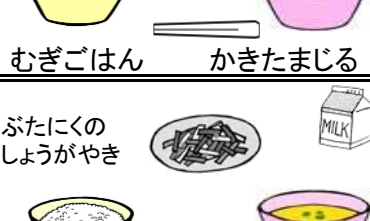

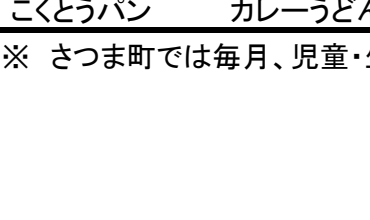


日 ／ 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
2 ／ 月	ナムル   てんしんどん(むぎごはん)	611 kcal 26.1 g	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかま ★たまご	★こめ むぎ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ★たけのこ えだまめ もやし ほうれんそう コーン	中津川小 秋の大祭 振替休日
			てんしんどん たまご 天津丼はかに玉をごはんのにせ、とろみのあるタレをかけた日本発祥の中華料理です。 タレにしいたけ、たけのこなどの野菜を加えたり、彩りとしてグリーンピースが添えられる ことも多いです。今日はかきの代わりに、かに風味かまぼこが入っています。			
3 ／ 火	かつおカツ   りんごパン にくだんごのスープに	642 kcal 31.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご(とり・だいず) ★とうふ かつお	りんごパン はるさめ こむぎこ パンこ あぶら	ドライアップル たまねぎ にんじん はくさい しいたけ えのき	
			かつおは大型のものは全長1m、体重18~20kgになりますが、漁獲が多いのは 全長40cm程です。9月から10月にかけての戻りかつおは脂が多く、マグロのトロにも まけない脂のうまさがあるそうです。きょうはかつおを使ったカツです。食べて下さいね。			
4 ／ 水	てづくり ふりかけ   むぎごはん いりどり	649 kcal 24.6 g	ぎゅうにゅう とりにく ★あげとうふ しらすぼし スクランブルエッグ わかめ	★こめ むぎ ★さとも さとう ごま あぶら	だいこん にんじん ★ごぼう しいたけ ★たけのこ れんこん コーン たかな こんにやく きぬさや ほうれんそう	5・6年 陸上記録会
			今日は手作りふりかけです。しらす干し、高菜、わかめ、ほうれん草、コーン、卵など たくさん具材で作りました。ごはんの上にかけて食べて下さいね。 炒り鶏も味がしみこんでおいしいですよ。			
5 ／ 木	さつまあげの たまごとし   ごはん とんじる	623 kcal 25.7 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげとうふ ★むぎみそ ★さつまあげ ★たまご	★こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ 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	
			豚汁は「とんじる」と呼ぶ地域と「ぶたじる」と呼ぶ地域があるほか、芋としてさつま芋を 使用する「めった汁」や「スキー汁」など地方独自の呼び方があります。 寒くなってくると、豚肉が入った豚汁は体が温まってとてもおいしいですよ。			
6 ／ 金	パンサンスー   むぎごはん まーぼーとうふ	651 kcal 25.1 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ あかみそ	★こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ★たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ	
			パンサンスーとは中国で食べられている春雨の酢の物の事です。「パン」は混ぜること。 「サン」は3種類の材料、「スー」は干切りという意味です。今日は健康のために少し アレンジして4種類入っています。残さず食べて下さいね。			
10 ／ 火	フルーツ しらたま   チーズパン コーンチャウダー	643 kcal 23.3 g	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ★こめ むぎ じゃがいも さとう 春夏冬(あきない)だんご	たまねぎ にんじん コーン みかん パイン もも		
			あきないだんごとは赤色が春、緑色が夏、白色が冬を表しており、「秋」がないので あきないだんごと名付けられたそうです。あきないだんごと、みかん・パイン・ももと あわせて色もきれいです。おいしいので食べて下さいね。			
11 ／ 水	かぼちゃ ひきにくフライ   むぎごはん ウィナーのトマトに	744 kcal 24.6 g	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー(ぶた) レンズまめ ひよこまめ	★こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ トマト かぼちゃ	
			かぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり、 日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。ハロウィンで使われるオレンジ色の かぼちゃが「ペポかぼちゃ」です。とても大きいので中をくりぬいて、顔を作ったりします。			
12 ／ 木	ほじだいこんの ごまずあえ   むぎごはん トックいりキムチスープ	616 kcal 22.4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	★こめ むぎ トック ごま さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ キムチ こねぎ ほじだいこん だいこん キャベツ コーン	
			トックはうるち米やもち米で作った朝鮮半島の餅です。うるち米で作ったトックは加熱 してもものびることがなく、炒め物など料理に使われます。棒状のトックをコチュジャンなどを 使って甘辛く炒めたものをトックギといいます。今日はトックが入ったキムチスープです。			
13 ／ 金	さんま カボスレモンに   ごはん さつま芋のそばろに	732 kcal 25.9 g	ぎゅうにゅう とりにく ★あげとうふ さんま	★こめ ★さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく インゲン かぼす レモン	さつまいもの日
			さつまいもはヒルガオ科の植物です。春に苗を植え付けて晩夏から秋にかけて収穫 します。世界で一番作られるのは中国で日本は第8位です。日本における産地は 鹿児島、茨城、千葉、宮崎、徳島で全国の8割を占めるそうです。			
16 ／ 月	だいこんサラダ   ごはん ビーフシチュー	673 kcal 22.7 g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★こめ じゃがいも マーガリン シチュールウ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム インゲン だいこん キャベツ きゅうり コーン	
			大根の名前は大きな根を意味する大根からきています。山地は北海道、千葉、青森、 神奈川、かごしまなどです。鹿児島では桜島でとれる世界最大の桜島大根が有名です。 今日は大根を使ったサラダです。みずみずしい大根はとてもおいしいですよ。			
17 ／ 火	チャプチェ   コッペパン ちゅうかスープ	619 kcal 24.6 g	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	コッペパン リンゴジャム マロニー さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ★たけのこ しいたけ いら キャベツ ピーマン きくらげ	
			チャプチェとは柔らかく戻した春雨と、細切りにした肉とたけのこ、人参、玉ねぎなどの 野菜としいたけなどのキノコをごま油で炒めてしょうゆ、砂糖で甘辛く味をつけたものです。 隠し味としてコチュジャンという甘辛いみそが入っています。韓国料理になります。			

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 水	のり きびなごあげ けいはんのぐ  あまみのけいはん	684 kcal	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり きびなご	★こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら くりのムース(たまご入り)	★にんじん しいたけ つぼづけ きぬさや こねぎ	
		27.1 g	鶏飯は奄美群島で作られる郷土料理でお茶漬けに近い食べ物です。ごはんは鶏肉、 錦糸卵、しいたけ、漬物などの具と、きざみのり、ごま、紅しょうがなどの薬味をのせ スープをかけて食べます。今日はパイア漬けを取り寄せて入れてあります。			
19 木	くわかめの すのもの  わかめごはん ごもくに	651 kcal	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ とりにく こんぶ ★だいず ★あげどうふ ★さつまあげ	★こめ むぎ ★さつまいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ こんにやく れんこん ★たけのこ インゲン きゅうり もやし コーン	
		24.6 g	わかめにはヨウ素、カルシウム、カリウム、マグネシウムなど、いろいろな栄養素が 入っています。高血圧を予防したり、血液をさらさらにしたりします。栄養をたくさん含んで いますが、カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。			
20 金	ハムチーズ ピカタ  ごはん ミネストローネ	631 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ たまご	★こめ じゃがいも マカロニ 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	中津川小 一日遠足
		22.4 g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープで、イタリア語で「ぐだくさん」とか 「ごちゃませ」という意味の家庭料理です。中に米を入れたり、パスタを入れることも あります。きょうはマカロニが入ったミネストローネです。			
23 月	はるまき  ごはん かんこくふうすきやき	718 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ はるまき(ぶた・とり・だいず)	★こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ えのき キャベツ もやし ほうれんそう	
		25.5 g	春巻きは立春の頃に新芽が出た野菜を具材にして作られたところから「春巻き」と 名付けられました。生の具材をライスペーパーで巻いた生春巻きは「スプリングロールよりも 後で伝わったとの理由で「サマーロール」と呼ばれるそうです。			
24 火	ひじきサラダ  バターパン ナポリタンスパゲティー	710 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム こなチーズ ひじき	バターパン スパゲティー さとう あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり あかピーマン	
		28.0 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トーニ、少し細い物は スパゲッティーニといわれるそうです。今日はナポリタンスパゲティーです。			
25 水	いわし しょうがに  あきのかおりごはん みそしる	628 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ あぶらあげ わかめ ★むぎみそ いわし	★こめ むぎ くり ★さつまいも あぶら	にんじん ★ごぼう しいたけ しめじ えだまめ たまねぎ ほうれんそう	
		25.1 g	今日は代表的な秋の食材の栗やしめじなどが入った、秋の香りごはんです。 栗は少し甘く煮てありますので、とてもおいしいですよ。みそ汁やいわし生姜煮とともに 残さず食べて下さいね。			
26 木	ひじきのり キャベツの あまず和え  むぎごはん にくじゃが	626 kcal	ぎゅうにゅう ひじきのり ぎゅうにく ★あげどうふ しおこんぶ	★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 いとこんにやく インゲン キャベツ きゅうり	
		24.1 g	今日は以前、ニュースでも話題になった、タカ食品のひじきのりです。ごはんにかけて 食べて下さいね。鉄分も強化してあり、とてもおいしいですよ。その他、地域の材料が たくさん入った五目煮も、たくさん食べて下さいね。			
27 金	とりにくの しおこうじやき  むぎごはん かきたまじる	623 kcal	ぎゅうにゅう ★たまご とりにく	★こめ むぎ でんぶん オリーブオイル	たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ねぎ	
		26.6 g	麹とは蒸した穀類や豆類にこうじ菌と呼ばれる微生物を発酵させたものです。それに塩を 混ぜた物が塩こうじです。塩こうじに肉をつけこむと、こうじの消化酵素の働きで 肉が柔らかくなります。今日の塩こうじ焼きの鶏肉も柔らかくなっています。			
30 月	ぶたにくの しょうがやき  むぎごはん みそけんちんじる	634 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★むぎみそ ぶたにく	★こめ むぎ ★さといも ごま さとう あぶら	だいこん にんじん ★ごぼう こんにやく こねぎ たまねぎ キャベツ	鶴田小 運動会 振替休日
		28.0 g	けんちん汁は大根、人参、ごぼう、里芋、こんにやく、揚げ豆腐などをごま油で炒め だし汁を加えて煮込み、最後に味をつけたすまし汁です。地域や家庭によっては 今日のようにみそ味もあります。元々は精進料理なので昆布としいたけでだしをとります。			
31 火	パンプキンパロア デコポンサラダ  こくとうパン カレーうどん	649 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★さつまあげ あぶらあげ	こくとうパン うどん フレンチドレッシング パンプキンパロア(たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり コーン デコポン	ハロウィン献立
		23.6 g	かぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポがぼちゃ」と3つの種類があり、 日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。ハロウィンで使われるオレンジ色の かぼちゃが「ペポがぼちゃ」です。とても大きいので中をくりぬいて、顔を作ったりします。			

※ 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。