
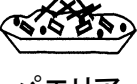








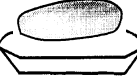
























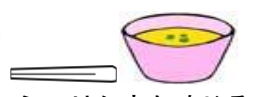

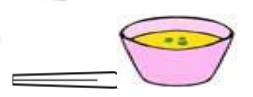








日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 水	トマトオムレツ  パエリア  オニオンスープ 	629 kcal	ぎゅうにゅう とりにく いか えび オムレツ(たまご)	★こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト ピーマン	
			24.8 g	パエリアはスペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理です。世界的に人気のあるスペイン料理のひとつでバレンシア地方ではパエリアのお祭りもあるそうです。パエリアという言葉は本来、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のでしょね。		
2 木	ごましお きびなごの カラフルなんばん  きんぴら  くりいりくろまめごはん  かいのこじる	674 kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ ★だいず こんぶ ★むぎみそ きびなご	★こめ くらもち くり こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ こんにやく こねぎ きゅうり ピーマン	鶴田・柏原 中津川 試食会
			25.1 g	きんぴらは日本食の惣菜のひとつで、せん切りにした材料を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらという名前は金太郎としても知られる坂田金時の息子の金平から名付けられたそうです。ごぼうが主に入り金平ごぼうで出されることが多いです。		
6 月	ごもくきんぴら  むぎごはん  もずくスープ 	619 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ もずく ぎゅうにく ★ちくわ きんしたまご	★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん こねぎ ★ごぼう こんにやく きぬさや	
			25.7 g	きんぴらは日本食の惣菜のひとつで、せん切りにした材料を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらという名前は金太郎としても知られる坂田金時の息子の金平から名付けられたそうです。ごぼうが主に入り金平ごぼうで出されることが多いです。		
7 火	だいシューマイ 2こ  こくとうパン  みそラーメン 	syu-mai kcal	ぎゅうにゅう やきふた あかみそ とりにく ぶたにく	こくとうパン ラーメン ごま こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ	
			26.6 g	シューマイの材料には主に豚ひき肉と玉ねぎのみじん切りを使っています。彩りとして頭頂部にグリーンピースがのせられる事が多いです。今日は大きな大シューマイです。日本では横浜や佐賀の駅弁のシューマイが有名です。		
8 水	とつとチーズ もやしのナムル  むぎごはん  ちゅうかごもくに 	638 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ うずらたまご チーズ かたくちいわし	★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 ★たけのこ えだまめ もやし ほうれんそう きゅうり	いい歯の日
			26.5 g	豆腐は水につけて柔らかくした大豆をすりつぶし煮ます。この豆腐の中に「にがり」と呼ばれるものを入れるとプリン状に固まります。柔らかい物は「絹ごし豆腐」、水にさらさずに直接すくったものは「寄せ豆腐」、豆乳の水分を抜くと「木綿豆腐」になります。		
9 木	いわしの かばやき  いわしのかばやきどん  さつまじる	660 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★むぎみそ いわし あぶらあげ	★こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう あぶら	だいこん にんじん ★ごぼう しいたけ こんにやく こねぎ	
			24.9 g	井はごはんとおかずを一つの丼に盛った日本の料理形式です。今日はいわしにでんぷんをつけて油で揚げ、甘辛く味を付けたタレをかけた、いわしのかば焼き丼です。ごはんの上のせて食べて下さいね。おいしいですよ。		
10 金	日特スパークテックWKS 特別メニュー (シークレットメニュー)	672 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	こむぎこ マーガリン さとう パンこ あぶら デザート	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト パセリ ピーマン	特別メニュー
			27.5 g	今日はさつま町にある「日特スパークテックWKS」が50周年ということで会社より材料の提供があり、特別メニューになります。給食のデザートほかに持ち帰り用のお菓子もいただきました。ありがとうございます。		
13 月	やきぐり コロケ  ごはん  とりのうまに 	755 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ がんも	★こめ ★さといも さとう くり パンこ あぶら	だいこん にんじん こんにやく インゲン	
			23.6 g	だいこんは品種、調理法とも豊富で、世界一大きくて重い「桜島だいこん」。世界一長い「守口だいこん」などがあり、日本の食卓には欠かすことのできない野菜です。葉はビタミンAを多く含み、青汁の原料としても使われます。		
14 火	ケチャップ ポークフランク キャベツ  たてわりコッパン  さつまいのクリームに	658 kcal	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ポークフランク	コッパン ★さつまいも あぶら シチュールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	
			27.4 g	ソーセージはひき肉を塩や香辛料で味をつけ、食べられる袋状のものに詰めた食品です。伝統的な保存食として世界各地でハムよりも古くから作られました。今日のポークフランクはキャベツと一緒にパンにはさんで、ケチャップをかけて食べてくださいね。		
15 水	たまごやき  ひじきごはん  わかめのみそしる	625 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★むぎみそ ★さつまあげ あぶらあげ わかめ ひじき ★とうふ たまごやき	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ★たけのこ えだまめ	
			25.4 g	ひじきは主に食材として利用されますが、干しひじきとして販売されることが多いです。水で戻してからしょうゆ、砂糖で煮て食べたり、サラダ、酢の物など幅広い料理に利用されています。茎の部分の茎ひじきや、芽の部分の芽ひじき、米ひじきなどがあります。		

※ 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。 ★印はさつま町産の食材です

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	
16 木	ちくわのみそいため  ごはん のっぺいじる 	629 kcal 23.2 g	ぎゅうにゅう ★とうふ ぶたにく ★ちくわ あかみそ	★こめ ★さつまいも でんぶん さとう ごまあぶら	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	
			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。串を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ているので、この名前がつきました。九州では熊本県の臼杵の竹輪が有名です。できたてのアツアツを食べるととてもおいしいですよ。			
17 金	ほうれんそうとコーンのソテー  ごはん にくだんごのスープ 	639 kcal 25.0 g	ぎゅうにゅう つくね(とり・ぶた) ロースハム	★こめ あぶら バター	たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ コーン ほうれんそう	
			キャベツは世界中で60種類くらい作られています。普通のキャベツの他に紫キャベツや丸い形のグリーンボール、縮れた葉をもつサボイキャベツなどがあります。花壇などに植えてある葉ボタンもキャベツの仲間のケールのひとつです。			
20 月	さくらんぼフルーツゼリー  ちゅうかどんぶり(むぎごはん) 	629 kcal 24.3 g	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	★こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さくらんぼゼリー	たまねぎ にんじん ★たけのこ しいたけ はくさい きぬさや みかん パイン もも	
			白菜の生産量は大根、キャベツの次に多いです。冬に霜にあたると甘くなっておいしくなるそうです。生ではシャキシャキした歯ざわりがあり、煮込むと柔らかくなります。冬においしい白菜を食べましょうね。今日は中華丼に入っていますよ。			
21 火	だいがくいも  チーズパン はるさめスープ 	693 kcal 24.0 g	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	チーズパン でんぶん はるさめ ★さつまいも さとう みずあめ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ★たけのこ ほうれんそう	
			大学芋という名前は、大正から昭和にかけて東京の学生街である神田周辺で大学生が好んで食べたので大学芋になったといわれています。さつま芋を一口大に切り低温の油で揚げて、砂糖を水を煮詰めて作った蜜にかけます。甘くてとてもおいしいですよ。			
22 水	ごまドレッシングサラダ  むぎごはん おやこに 	677 kcal 26.2 g	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★たまご	★こめ むぎ さとう あぶら ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや キャベツ もやし きゅうり コーン	
			今日は親である鶏の肉と、子である卵が入っている親子煮です。温食、副食ともに野菜がたくさん入っています。好き嫌いをせずに、しっかりと食べて、元気な体を作って下さいね。			
24 金	あつあけのカレーいため  ごはん ならいりかきたまじる 	645 kcal 27.6 g	ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく	★こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのき なら えだまめ きくらげ	鶴田1~4年 一日遠足
			にはネギ科の多年草で欧米では栽培されておらず、東洋を代表する野菜で一度植えたら繰り返し収穫でき、刈り取った後からすぐに新葉が伸びます。国内の生産量は6万トンで1位は高知、2位は栃木です。			
27 月	さけとこやのおろしかけ  むぎごはん さといものみそしる 	656 kcal 23.9 g	ぎゅうにゅう ★むぎみそ さけ こやどうふ	★こめ むぎ ★さといも でんぶん さとう あぶら	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ こねぎ	中津川 学習発表会 振替休日
			里芋は東南アジアが原産のタロイモ仲間、茎の地下部分が肥大化した芋と葉柄はズイキや鹿児島ではトイモガラと呼びます。種芋の植え付けから収穫までは6か月で、春に種芋を植え付けて、秋に子芋を収穫します。			
28 火	ほうれんそうのごまずあえ  バターパン ごもくうどん 	620 kcal 24.5 g	ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ あぶらあげ わかめ	バターパン うどん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ もやし ほうれんそう コーン	柏原5年 宿泊学習
			うどんは小麦粉を練ったものを細長く切ってゆでて食べる料理です。種類もたくさんありかけうどん、ざるうどん、ぶっかけうどん、釜揚げうどん、五目うどん、きつねうどん、たぬきうどん、月見うどん、天ぷらうどん、カレーうどんなどです。どれが好きですか。			
29 水	ナシゴレンのぐ  ナシゴレン(むぎごはん) かいそうスープ 	635 kcal 24.4 g	ぎゅうにゅう とりにく かいそう えび スクランブルエッグ	★こめ むぎ はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こねぎ しいたけ コーン ピーマン	鶴田・柏原5年 宿泊学習
			ナシゴレンはインドネシアやマレーシアの焼きめし料理です。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は揚げるという意味です。実際には炒めて作ります。サンバル、ケチャップマニス、トラシなどの調味料を使って作ります。今日は日本風にアレンジしたナシゴレンです。			
30 木	いかねぎやき  ごはん ちゃんこなべ 	666 kcal 26.8 g	ぎゅうにゅう とりにく いか ★とうふ ミートボール(とり・ぶた)	★こめ じゃがいも マロニー いかなぎやき(さといも)	だいこん にんじん はくさい こんにやく えのき なら ねぎ	鶴田5年 宿泊学習 柏原5年休養措置
			今日のイカねぎやきは魚のすり身にイカと、ねぎと山芋を混ぜて丸く平たい形にしてオーブンで焼いた料理です。すり身はスケソウダラを使い、イカはペルー産、山芋は鹿児島のもので使われています。食べて下さいね。			

※ 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。 ★印はさつま町産の食材です