
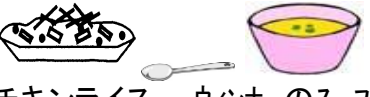





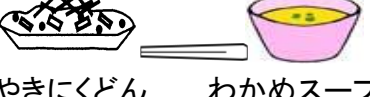



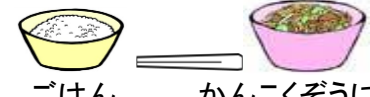



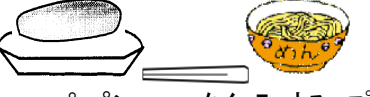




日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 金	フルーツ あんにん  チキンライス ウィナーのスープ 	615 kcal	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	★こめ むぎ じゃがいも マーガリン あんいんどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム グリンピース みかん パイン もも	中津川小 試食会
			24.5 g	チキンライスは鶏肉入りの洋食でケチャップライスとして認識されています。日本発祥の洋食のひとつで、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームを切り、フライパンで炒めご飯を加え、ケチャップなどで味付けをします。薄焼き卵で包めばオムライスになります。		
4 月	あじ チーズフライ  ごはん かぼちゃとさといものみそしる 	631 kcal	ぎゅうにゅう あじ ★とうふ わかめ ★むぎみそ	★こめ ★さといも さとう でんぷん ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ★かぼちゃ	
			23.1 g	今日はアジにチーズをのせ、粉、パン粉をつけて油で揚げたアジチーズフライです。アジは15センチほどのミヤカミヒラアジから150センチ以上になるロウニンアジまでいます。きょうのアジは日本で多くとれるマアジになります。		
5 火	シーザー サラダ  バターパン トマトスパゲティー 	716 kcal	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	バターパン オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ にんじん なす ★トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン あまなつ	
			25.3 g	シーザーサラダはメキシコ発祥の料理です。1924年、メキシコのレストラン「シーザーズ・プレイス」のオーナーであったシーザー・カルディーニによって調理されたのが最初と言われています。現在では鶏肉、エビ、サーモンなどをトッピングすることも多いです。		
6 水	どんぶりのぐ  やきにくどん わかめスープ 	622 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ぎゅうにく あかみそ	★こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ こだいずもやし ピーマン	
			25.6 g	今日は牛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。わかめたつぷりのスープも一緒に飲んで下さいね。		
7 木	ほうれんそう オムレツ  ごはん デミグラスソースに 	702 kcal	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム オムレツ(たまご)	★こめ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん インゲン マッシュルーム ほうれんそう	
			25.1 g	デミグラスソースは西洋料理の基本的なソースのひとつで、黒に近い褐色をしています。ブラウンソースを煮詰めて風味付けしたもので、ドミグラスソースとも呼ばれます。フランス語ではドゥミグラスソースと呼びます。1990年初頭にできたと言われています。		
8 金	ちゅうかあえ  ごはん かんこくぞうに 	617 kcal	ぎゅうにゅう とりにく かにかま とうふ ★たまご	★こめ むぎ トック さとう ごま ごまあぶら	にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう えのき ねぎ もやし きゅうり コーン	
			23.0 g	今日はトックが入った韓国雑煮です。トックはうるち米やもち米で作られた韓国の餅です。韓国は旧暦で正月を祝うことが多いので、トックの入ったスープは、日本のお雑煮のように、韓国のお正月料理の定番です。食べて下さいね。		
11 月	はくさいの ごまずあえ  ごはん とうふのカレーいため 	633 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★さつまあげ	★こめ さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ えだまめ はくさい ほうれんそう コーン	
			28.0 g	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ります。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。冬の季節に美味しい白菜を食べましょうね。今日はごま酢和えに入っていますよ。		
12 火	マーガリン、ミルメーク ミンチカツ  コッペパン クイツィオスープ 	734 kcal	ぎゅうにゅう ミンチカツ(とり・ぶた) ポークフランク	コッペパン クイツィオ ミルメーク こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ★たけのこ キャベツ チンゲンサイ	
			23.5 g	クイツィオとはビーフで平たく作った麺です。ビーフを調理する時は、ぬるま湯につけて戻すか熱湯で軽くゆでて柔らかくします。今日は柔らかくした麺をスープの中に入れてあります。また、久しぶりのミルメークは牛乳に溶かして飲んでください。		
13 水	ピリからみそ  はつがげんまいごはん さつまいものもの 	756 kcal	ぎゅうにゅう あかみそ ぶたにく ★あげどうふ うずらたまご だいずミート	★こめ はつがげんまい さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ★ごぼう れんこん しいたけ こんにやく インゲン ★たけのこ えだまめ	
			29.7 g	ごはんに入っている発芽玄米は、秋田県産「めんこいな」の玄米をわずかに発芽させたものです。洗わずにそのまま使うことができます。きょうは洗った米と一緒に炊いています。ピリ辛みそを上のにのせて食べて下さいね。		

※ 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

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 木	 ドレッシング サラダ  ごはん  ハリラスープ	626 kcal	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひよこまめ レッドキドニー	★こめ おおむぎパウダー じゃがいも ABCマカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ きゅうり コーン あかピーマン きピーマン	
			24.2 g	ハリラスープとは、モロッコでイスラム教の断食明けによく飲まれているスープです。複数のスパイスが入ることで味に深みが出て薄味でもおいしく仕上がります。スパイスはターメリックやクミンが入っています。食べて下さいね。		
15 金	 ホイコーロー  むぎごはん  チンゲンサイのスープ	614 kcal	ぎゅうにゅう とりにくだんご ★とうふ ぶたにく	★こめ むぎ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ★ごぼう ★かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	
			28.2 g	回鍋とは鍋を回すことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することです。四川省、出身の中華料理人、陳建民が回鍋肉を日本に広めた時に葉にんにくのかわりにキャベツを使って紹介し、それが日本の一般的なものになりました。		
18 月	 ごまずあえ  ごはん  どさんこじる	622 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ わかめ あかみそ	★こめ じゃがいも バター さとう ごま	にんじん はくさい コーン ねぎ もやし ほうれんそう	
			24.9 g	どさんことは北海道の馬や北海道で生まれた人のことをさす言葉です。北海道の恵みがたくさん入った汁物をどさんこ汁と呼びます。北海道の鮭やじゃがいも、バターなどがたっぷり入っていて、コクがあり、とてもおいしいですよ。		
19 火	 たこ焼き 2コ  こくとうパン  きつねうどん	638 kcal	ぎゅうにゅう あおのり とりにく ★さつまあげ あぶらあげ ごま たこ	こくとうパン うどん ごま こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
			24.7 g	たこ焼きは小麦粉の生地の中にタコと薬味を入れて3～5センチほどの球形に焼き上げた郷土料理です。基本的にはおやつや間食としてたべられますが、大阪など関西でごはんのおかずとして食べる地域もあります。		
20 水	 ジャーチャン どうふ  ごはん  ワンタンかわスープ	609 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ ★あげどうふ	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん こねぎ チンゲンサイ しいたけ ★たけのこ	
			24.6 g	家常(ジャーチャン)豆腐は中国ではよく作られる家庭料理です。本来は豆腐をしっかり油で揚げて煮汁を吸わせて仕上げます。今日は厚揚げを使って手軽に作りました。麻婆豆腐の厚揚げ版になります。ワンタン皮スープとともに食べて下さいね。		
21 金	 クリスマスケーキ  ケバプチキン  シーフードカレー(むぎごはん)	847 kcal	ぎゅうにゅう いか えび チーズ とりにく ヨーグルト	★こめ むぎ じゃがいも あぶら ケーキ	たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご	クリスマス献立
			32.7 g	ケバプとは中東でよく食べられる、肉・魚や野菜などを焼いて調理する料理です。もっとも典型的な調理法は、四角形に切った肉を串に刺してやいたものです。今日はクリスマス献立です。シーフードカレーやケーキもおいしく食べて下さいね。		

※ 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

