

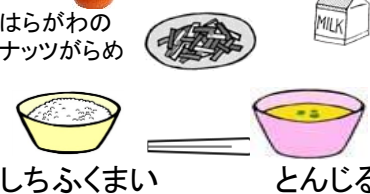







日 ／ 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
10 ／ 水	 とりのおろしどん    みそしる	631 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ とうにゅう ★むぎみそ とりにく あぶらあげ	★こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ★はくさい もやし だいこん ★ねぎ	
			25.7 g	<p>井はごはんとおかずを一つの井に盛った日本の料理形式です。今日は鶏肉と玉ねぎ、人参を炒めて甘辛く味をつけて、小ねぎと大根おろしを加えた鶏のおろし井です。</p> <p>ご飯の上にかけて食べて下さいね。</p>		
11 ／ 木	 ちゅうかあえ    ごはん    はっほうさい	629 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	★こめ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ★たけのこ ★はくさい きぬさや きゅうり ほしだいこん キャベツ コーン	
			23.7 g	<p>八宝菜の八とは8種類ということではなく「たくさんの」という意味だそうです。肉類や魚介類、きのこ、野菜、うずら卵などを鍋で炒めて味をつけ、でんぷんでトロミをつけたものです。この八宝菜をごはんの上にかけて食べると中華丼になります。</p>		
12 ／ 金	 たまごとし    むぎごはん    ななくさじる	614 kcal	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ★さつまあげ ★たまご	★こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん かぶ ★はくさい しゅんぎく みつば しいたけ キャベツ ほうれんそう	
			23.4 g	<p>一般的な春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。この野菜を刻んで入れたかゆを七草がゆといい、おせち料理で疲れた胃を休め、栄養素も補えます。今日はおかゆではないですが、汁にしています。食べて下さいね。</p>		
15 ／ 月	 ツナの マヨいため    むぎごはん    あおさじる	644 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ あおさ はんぺん ★ちくわ ツナ(かつお) あずき ひよこめめ レンズめめ	★こめ むぎ げんまい あかまい ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ	
			22.1 g	<p>青さは取った後、水荒いし、風で乾かします。今日のように汁に入れたり、天ぷらなどにして食べます。最近では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのことを「アーサー」といい「アーサー汁」になるそうです。青さ汁は磯の風味がたっぷりでおいしいですよ。</p>		
16 ／ 火	 さけの やさいカツ    こくとうパン    さつまぞうじ	686 kcal	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こえび さけ	こくとうパン ★さといも もち こむぎこ パンこ あぶら	にんじん ★はくさい しいたけ ほうれんそう だいずもやし	
			30.3 g	<p>雑煮は正月によく食べられる、餅が入った汁料理です。汁もしょうゆ味、みそ味などがありますが、鹿児島では昆布と干しえびでだしをとり、しょうゆで味をつけるのが一般的です。長崎県島原では具雑煮として一年中食べられるそうです。</p>		
17 ／ 水	 いためなます    むぎごはん    ぶたじゃが	614 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげ豆腐 かまぼこ	★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 しいたけ いとこんにやく きぬさや だいこん もやし インゲン	
			24.1 g	<p>じゃが芋はナス科の食物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。北海道が最大の生産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。メークインはくずれにくいので煮物に使うと良いです。男爵はポテサラダに使うと良いですよ。</p>		
18 ／ 木	 だいこん サラダ    ハヤシライス	747 kcal	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	★こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ 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 だいこん キャベツ きゅうり コーン	
			23.3 g	<p>ハヤシライスは薄切りにした肉と玉ねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮たものをごはんの上にかけた料理です。洋食に分類されますが、日本で作られた料理です。今日は牛肉ではなく鶏肉を使ったチキンハヤシになります。</p>		
19 ／ 金	 てづくり ふりかけ    ごはん    さつまじる	625 kcal	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★あげ豆腐 ★むぎみそ スクランブルエッグ しらすぼし	★こめ むぎ じゃがいも ごま 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 ★ねぎ ほうれんそう コーン たかな	
			22.8 g	<p>ヨーロッパではごぼうは漢方薬によく使われ、血液をきれいにしたり、ニキビの治療薬としても使われます。日本では根を食用として、きんぴらや天ぷらのかきあげにしたりします。新鮮なごぼうはとてもおいしいですよ。さつま町でとれたごぼうです。</p>		

※ 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	
22 / 月	さいごうめ はくさいの ごまずあえ 	662 kcal	ぎゅうにゅう とんこつ ぶたにく ★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	学校給食週間 かごしままるごと
	ごはん とんこつに	26.5 g	豚骨煮は鹿児島島の郷土料理のひとつです。薩摩藩の武士たちが戦場や狩場で作ったのが始まりとされています。西郷隆盛の好物でもあったそうです。鹿児島中央駅では豚骨弁当が名物の駅弁として売られています。			
23 / 火	ねったぼ ひじきサラダ 	676 kcal	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	むらさきいもパン じゃがいも シチュールウ アーモンド ドレッシング ねったぼ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ひじき キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	学校給食週間 かごしままるごと
	むらさきいもパン じもとやさいのシチュー	25.4 g	「ねったぼ」はさつま芋を使った郷土料理です。つきたての餅に蒸したさつま芋を入れてついて混ぜてできたものです。餅を「ぼったぼった」と練ってつくところから、ねったぼといわれるようになったそうです。さつま芋と餅の割合は3対1くらいが良いそうです。			
24 / 水	みかん はらがわの ナッツがらめ 	735 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげ豆腐 ★むぎみそ かつおはらがわ	★こめ しちふくまい じゃがいも アーモンド ごま さとう でんぷん 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 にんにくのめ みかん	学校給食週間 かごしままるごと
	しちふくまい とんじる	34.6 g	きょうは、枕崎で水揚げされたカツオの腹皮で作った「腹皮のナッツがらめ」です。腹皮にでんぷんを付けて油で揚げ、しょうゆと砂糖でタレを作り、アーモンドとにんにくの芽と一緒にあえてあります。食べて下さいね。			
25 / 木	きんかん ぶりの ごまふうみやき 	756 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ あぶらあげ きんしたまご ぶり	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん ★ねぎ しいたけ ほうれんそう ★ごぼう ★たけのこ えだまめ ★きんかん	学校給食週間 かごしままるごと
	さつますもじ すましじる	33.4 g	ブリは大きさによって名前が変わる出世魚です。小さいときはハマチ、80cm以上になったらブリと呼ばれます。長島町はブリの養殖が盛んで、特に正月の時などは多く食べられます。新鮮なブリは脂ののってとてもおいしいですよ。			
26 / 金	のり がね けいはんのぐ 	605 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 さつまいも でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ ばいばいやづけ きぬさや こねぎ	学校給食週間 かごしままるごと
	あまみのけいはん	22.2 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。ごはんには鶏肉、錦糸卵、しいたけ、パパイア漬けなどの具と、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。アンケートでも好きなメニューの上位のひとつです。			
29 / 月	ブロッコリーの ごまマヨあえ 	708 kcal	ぎゅうにゅう ミートボール(とり・ぶた) だいず ひよこまめ レッドキドニー	★こめ じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ブロッコリー ★はくさい コーン	
	ごはん ミートボールのケチャップに	23.7 g	ケチャップ煮に入っているひよこ豆は、形がひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆といわれます。トルコで7500年ほど前に最初に作られ、今では中東、北アフリカ、インドで作られています。インドではチャナと呼ばれるそうです。			
30 / 火	はるまき 	610 kcal	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	バターパン ラーメン ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ コーン キャベツ	
	バターパン しょうゆラーメン	23.2 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。			
31 / 水	そぼろごはんの ぐ 	627 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ とりにく スクランブルエッグ	★こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう コーン たかな	
	たかなそぼろごはん くずじる	23.2 g	高菜はアブラナ科の野菜で、葉や茎は柔らかく辛みがあります。主に漬物として食べられます。特に熊本県、阿蘇地方の高菜は有名で高菜めしとして食べられます。今日は高菜そぼろごはんの具をごはんにかけて食べて下さいね。			

※ 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

