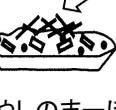
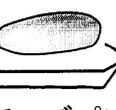
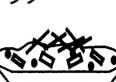


日 曜	献立名	エネルギー たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 木	コーン クリーンサラダ  ごはん じゃがいものカレーに  	689 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ちくわ	★こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく えだまめ だいこん はくさい きゅうり コーン	
2 金	きびなごの にらだれ  むぎごはん はくさいのみそしる  	687 kcal	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ きびなご だいず	★こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんじん はくさい ★かぼちゃ こまつな にんにくのめ	節分献立
5 月	ぶたみそ  むぎごはん だいのいそに  	690 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ★さつまあげ ★あげどうふ ★だいず みそ はなかつお のり	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	★ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ★たけのこ インゲン	
6 火	サバぎょうざ (3こ)  こくとうパン ちゃんぽん  	696 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ★さつまあげ ぎょうざ(さば・ぶた)	こくとうパン ちゃんぽんめん ぎょうざ(こむぎこ)	たまねぎ にんじん きくらげ もやし キャベツ	
7 水	どんぶりの ぐ  もやしのまーぼーどん かいそうスープ  	652 kcal	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ こんぶ つまた ぶたにく あかみそ	★こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ★たけのこ チンゲンサイ こねぎ きくらげ もやし にら えだまめ ★みかん	
8 木	やきにくふう  むぎごはん こんさいのごまじる  	624 kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ ★むぎみそ ぶたにく	★こめ むぎ じゃがいも ごま	だいこん ★ごぼう にんじん ★ねぎ キャベツ ピーマン	
9 金	カップ オムレツ  むぎごはん いかだんごのスープ  	617 kcal	ぎゅうにゅう いかだんご ★たまご ロースハム	★こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ★ねぎ ピーマン	
13 火	ココアワッフル ホキフライ  チーズパン おやこうどん  	767 kcal	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ★さつまあげ あぶらあげ ★たまご ホキ	チーズパン うどん ごま こむぎこ パンこ あぶら ワッフル	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ	
14 水	ハートゼリー フルーツポンチ  ビーフカレー  	715 kcal	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら あんにんどうふ	たまねぎ にんじん えだまめ おろしりんご みかん パイン もも	バレンタイン 献立
15 木	ほうれんそうと ハムのソテー  むぎごはん コーンチャウダー  	632 kcal	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	★こめ むぎ じゃがいも クリームスープ バター	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう	

※ 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	
16 ／ 金	すのもの   ごはん  すきやき	636 kcal 28.4 g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★あげどうふ わかめ	★こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい いとこんにやく こだいずもやし えのき ★ねぎ キャベツ きゅうり	牛肉は さつま町より 無償提供
			今日はコロナウイルス感染症のため、消費が落ち込んだ地元の農産物の消費拡大のため すきやき用の牛肉をさつま町より無償で提供していただきました。全国でも一番の 鹿児島県黒毛和牛です。とてもおいしいですよ。食べて下さいね。			
19 ／ 月	アーモンドの あまずあえ   むぎごはん  とりのみそに	644 kcal 24.8 g	ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★さつまあげ ★むぎみそ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ごま アーモンド あぶら	★ごぼう にんじん しいたけ こんにやく インゲン もやし きゅうり コーン	
			アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や 血管の酸化を防ぐ作用があり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステロールをおさえ 心臓病や糖尿病の予防に役立つそうです。			
20 ／ 火	やきそば   やきそばパン  たまごスープ	625 kcal 26.5 g	ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぶたにく ★さつまあげ	コッペパン ごまあぶら やきそば	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きくらげ キャベツ もやし	
			焼きそばは家庭料理や飲食店のメニューとして一般的です。さらに屋外であっても 鉄板が一枚あれば調理可能なことや調理手順が簡単なことから、縁日の露天、学園祭など 様々な場所で売られています。きょうはパンにはさんで焼きそばパンにして下さいね。			
21 ／ 水	からあげ (2こ)   ごはん  こまつなのみそしる	711 kcal 26.5 g	ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ とりにく	★こめ こむぎこ でんぷん あぶら	だいこん にんじん ★かぼちゃ こまつな ★ねぎ	
			鶏のからあげは1932年、東京にある食堂の三笠が初めて外食メニューに採用しました。 大分県の中津市には60店以上のからあげ専門店が並び、からあげの聖地といわれて いるそうです。からあげは地域によっては「ザンギ」と呼ばれることもあります。			
22 ／ 木	シーザー サラダ   チキンドリア	733 kcal 24.9 g	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	★こめ むぎ ベシヤメルソース ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ キャベツ きゅうり コーン コーン あまなつ	
			ドリアは米を使った料理のひとつでピラフなどの米飯の上にホワイトソースをかけて オーブンで焼いた料理です。ライスグラタンと呼ばれることもあります。今日はオーブンでは 焼いてありませんが、ホワイトソースをご飯の上にかけて食べて下さいね。			
26 ／ 月	バナナ   きゅうきゅうごもくごはん  にくだんごスープ	602 kcal 18.8 g	ぎゅうにゅう にくだんご(とり・ぶた) とりにく	★こめ もちげんまい さつまいも ミルク	ごぼうこんにやく しいたけ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ バナナ	防災献立
			東日本大震災からもうすぐ13年になります。今年の元旦には能登半島地震もありました。 日本は地震大国でもあり、災害にそなえる事が必要です。救給 五目ごはんはアレルギー の品目は入っておらず安心して食べることができます。町内の学校用に常備しています。			
27 ／ 火	イタリアン サラダ   バターパン  トマトスパゲティー	676 kcal 25.4 g	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	バターパン スパゲティー さとう オリーブオイル	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	中津川小 お別れ遠足
			スパゲティーはイタリア料理で使われる麺で、ひものように細長い物を言います。 ナポリタン、ミートソース、カルボナーラ、ペペロンチーノ、ボンゴレ、ペスカトーレなど たくさんメニューがあります。			
28 ／ 水	どんぶりの ぐ   たにんどん  あつあげのみそしる	626 kcal 27.0 g	ぎゅうにゅう ★あげどうふ わかめ むぎみそ ぶたにく あぶらあげ ★たまご ★ちくわ	★こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こねぎ しいたけ ★ねぎ ほうれんそう	柏原小5年 なし
			丼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。今日は豚肉と玉ねぎ、人参 や竹輪などの具材を炒め、たまごでとじた他人丼です。豚と鶏卵で他人です。 ご飯の上にかけて食べて下さいね。			
29 ／ 木	えびとブロッコリー のソテー   むぎごはん  ちゅうかコーンスープ	623 kcal 27.2 g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ★たまご えび	★こめ むぎ でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン ブロッコリー アスパラガス	
			ほとんどのエビは食用にされ、大小さまざまなエビが漁獲・消費されています。 肌や髪ツヤ・ハリに作用するタウリンや、骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。 ブラックタイガーは東南アジアで大規模に養殖されています。			

※ 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