

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	ひなあられ かぼちゃ ひきにくフライ わかめごはん あさりのすましじる	675 kcal 23.6 g	ぎゅうにゅう わかめ あさり とりにく ぶたにく	★こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パン あぶら ひなあられ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ひなまつり献立 柏原・永野小 お別れ遠足
4 月	ほうれんそうと コーンのソテー ごはん ぶたにくのデミグラスソースに	643 kcal 27.0 g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム ロースハム	★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 コーン ほうれんそう	永野小 閉校式 振替休日
5 火	ソファール キャベツ こんさい ハンバーグ バーガーパン たまごスープ	620 kcal 27.9 g	ぎゅうにゅう ソファール とりにく ぶたにく ★たまご ハンバーグ(とり・ひじき)	バーガーパン でんぶん	たまねぎ にんじん ★たけのこ コーン ほうれんそう キャベツ ごぼう	
6 水	チリソース いため てんしんどん(むぎごはん)	681 kcal 30.9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく カニかまぼこ ★たまご とりにく ★あげどうふ	★こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	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 なら えだまめ ★みかん	
7 木	カシューナッツ いため ごはん サンラータン	642 kcal 26.6 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ もずく ★たまご とりにく あかみそ	★こめ でんぶん ごまあぶら カシューナッツ	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ しいたけ ★たけのこ にんにくのめ ピーマン	
8 金	日特スパークテックWKS 特別メニュー	863 kcal 33.3 g	ぎゅうにゅう たまごいりデザート ★とうふ わかめ ★むぎみそ ぎゅうにく	★こめ くるごめ ごま じゃがいも さとう あぶら デザート	たまねぎ にんじん もやし インゲン	日特スパークテック WKS 特別メニュー
11 月	とりにくの しおこうじやき ごはん さわにわん	615 kcal 25.6 g	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	★こめ あぶら オリーブオイル	★ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにやく ★たけのこ こねぎ ねぎ	中津川小 閉校式 振替休日
12 火	ナムル メロンパン タンタンメン	627 kcal 27.7 g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あかみそ	メロンパン ラーメン さとう ごま ごまあぶら	ねぎ にんじん しいたけ きくらげ チンゲンサイ もやし ほうれんそう コーン	
13 水	はるさめの すのもの むぎごはん にくじゃが	605 kcal 22.8 g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★あげどうふ	★こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく インゲン きゅうり もやし	
14 木	ほうれんそう オムレツ チキンライス オニオンスープ	626 kcal 23.7 g	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ(たまご)	★こめ むぎ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ パセリ 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	
15 金	おちゃふりかけ ひじきの カレーしょうゆに 	633 kcal	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ★あげ豆腐 ★むぎみそ あぶらあげ	★こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ なのはな ★たけのこ レンコン	
	ごはん はるやさいのさつまじる	26.9 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、酢のもの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。			
18 月	だいシューマイ 2こ 	680 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ★とうふ わかめ シューマイ(とり・ぶた)	★こめ むぎ ごま こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン えだまめ こねぎ	
	チャーハン わかめスープ	29.1 g	チャーハンは炊きあがったごはんを様々な具材と一緒に油で炒めた料理です。工夫次第で様々な食材を利用できることから、冷蔵庫の残り物を活用できて、また、短時間に手軽につくれるので家庭料理でもチャーハンの人気は高いです。家庭の味とも言われます。			
19 火	ごまドレッシング サラダ 	623 kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ★さつまあげ あぶらあげ	りんごパン うどん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	
	りんごパン カレーうどん	23.5 g	うどんは、小麦粉を練って長く切った、ある程度の幅と太さを持つ麺です。ほそものなどはひやむぎ「そうめん」、薄い物は「きしめん」「ほうとう」などとよばれます。乾麺については、幅が1.7mm以上に成形したものが「うどん」になります。			
21 木	おいわいゼリー けいはんのぐ さけカツ 	643 kcal	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり さけカツ	★こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら おいわいゼリー	にんじん しいたけ パパイアづけ きぬさや こねぎ	お祝い給食
	あまみのけいはん	26.6 g	給食センターの合併にともない、鶴田学校給食センターは本日、最後の給食になりました。昭和44年(1969年)に開所し、現在の建物は昭和63年(1988年)に建てられ、以後36年、こどもたちの給食を作ってきました。今まで本当にありがとうございました。			

※ 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

36年間、ありがとうございました。



鶴田学校給食センター 職員一同