

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 パンこ 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
ひなあられは桃の節句に供えられるおかしで「あられ」のひとつです。お菓子につけられる 白色は「雪」、緑色は「木の芽」、桃色は「生命」をあらわしているそうです。関西では丸形ですが 名古屋は短めの円柱形に作られているそうです。						
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 ローズハム	★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
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、煮詰めた濃厚なソースです。 ハヤシライスやビーフシチュー、ハンバーグステーキなどにソースとして使います。 今日は豚肉や野菜をデミグラスソースで煮込みました。おいしいので食べてくださいね。						
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	
今日は玉ねぎ・ごぼう・人参・ひじき・鶏肉で作った根菜ハンバーグとキャベツをパンに はさんで食べるハンバーガーです。久しぶりのハンバーガーになります。 ヨーグルトのソファールもつきますので、食べて下さいね。						
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	
かにかまは「かにかまぼこ」の略で、風味、食感、形、色などをかにの身に似せて作られた かまぼこです。1970年代に日本で開発され、欧米諸国にも普及しました。かに風味かまぼこ なので実際には「かに」は入っておらず、スケトウダラがおもな原料です。						
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	
カシューナッツは年間200万トン以上が生産され、ベトナム、インド、ブラジル、ナイジェリアなど が主な生産国です。塩で味付けされた製品がそのまま菓子やおつまみなどとしてよく食べられる 他、調理の具材としてシチューなどの煮物や今日のような炒め物として食べられます。						
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
今日はさつま町にある「日特スパークテックWKS」50周年 事業で、食材の提供があり 特別メニューの2回目になります。デザートもいただきました。ありがとうございます。 何の献立かお楽しみに。感謝の気持ちでいただきます。						
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
麹とは蒸した穀類や豆類にこうじ菌と呼ばれる微生物を発酵させたものです。それに塩を 混ぜた物が塩こうじです。塩こうじに肉をつけこむと、こうじの消化酵素の働きで 肉が柔らかくなります。今日の塩こうじ焼きの鶏肉も柔らかくなっています。						
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	
メロンパンは菓子パンのひとつです。パン生地の上に甘いビスケット生地をのせて焼きます。 日の出の形に似ているので中国地方では「サンライズ」と呼ぶのだそうです。 メロンパンは甘くて、みなさんも大好きだと思います。味わって食べてくださいね。						
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	
肉じゃがは日本の煮込み料理です。肉やじゃがいも、玉ねぎ、しらたきなどを油で炒めてから しょうゆ、さとう、みりんで甘煮にしたものです。今日は牛肉を使っています。カレーライスと 同じ素材を使うために、軍隊の食事として全国的に導入されたそうです。						
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	
チキンライスは日本で作られた料理です。味付けにはトマトケチャップを使い、具は 鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーンなどを使いごはんと一緒に炒めます。 今日は味付けした具をごはんに混ぜたチキンライスです。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

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	おちやふりかけ 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 ふたにく 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 ふたにく ★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、子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