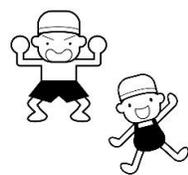


※お米はさつま町内産です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っております。

7月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごきかな・ かいそう	いろいろのこ い やさい	いろいろのうすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
3月	①ごはん 	③うま煮 ④野菜のみそいため		③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③かぼちゃ ④にんじん	③ほししいたけ ④きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	627 Kcal 23.7 g 857 kcal 32.5 g
4火	①フィッシュ バーガー 	③ABCスープ ④魚フライ きゃべつ タルタルソース		③とりにく あさり ④ホキ	②ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ こまつな	③たまねぎ コーン ④きゃべつ	①パン ③マカロニ ④こむぎこ パンこ	③④あぶら	633 Kcal 25.0 g 811 kcal 32.2 g
5水	①ごはん 	③みだくさんみそ汁 ④高崎畜産さんより提供 牛肉 サイコロステーキ		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ	③ごぼう もやし きゃべつ ぶかねぎ ④たまねぎ にんにく	①ごはん ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	661 Kcal 26.8 g 901 kcal 36.3 g
6木	①(むぎ)ごはん 	③親子丼 ④ごま和え ⑤ヨーグルト		③とりにく たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③④さとう	④あぶら ごま	666 Kcal 28.5 g 890 kcal 38.2 g
7金	①ごはん 	③七夕献立 ④鶏肉とゴーヤの揚げ煮 ⑤七夕ゼリー		③うおそうめん ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん オクラ	③たまねぎ ほししいたけ ④にがうり	①こめ ④でんぶん ざらめ ⑤ゼリー	④あぶら ごま	629 Kcal 24.2 g 844 kcal 33.3 g
10月	①(むぎ)ごはん 	③かいのこ汁 ④チンジャオロースー		③だいず あぶらあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③かぼちゃ ④にんじん ピーマン	③ごぼう ほししいたけ こんにやく なす ④たけのこ にんにく しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	615 Kcal 23.2 g 842 kcal 32.0 g
11火	①チーズパン 	③やきそば ④フルーツジュレ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ もやし きゃべつ ④おとうかん はくとうか ん りんごかん みかんかん	①パン ③メン ④しらたまもち	③あぶら ごま	667 Kcal 28.8 g 922 kcal 39.6 g
12水	①(むぎ)ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④わかめの酢の物 ⑤ゼリー		③とりミンチ なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③かぼちゃ いんげん ④にんじん	③たまねぎ しめじ こんにやく ④もやし きゅうり	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう ⑤ゼリー	③あぶら ④ごま	641 Kcal 22.9 g 864 kcal 31.1 g
13木	①(むぎ)ごはん 	③大豆の五目煮 ④ひじきのいり煮		③とりにく だいず なまあげ ④ぶたにく ちくわ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	③④にんじん	③ごぼう ほししいたけ ③④こんにやく ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	622 Kcal 25.2 g 854 kcal 34.7 g
14金	①(むぎ)ごはん 	③夏野菜カレー ④切り干し大根サラダ		③ぶたにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ トマト ピーマン	③たまねぎ なす にんにく しょうが ブルーンピュレ りんごピュレ ④ほししいたけ コーン きゅうり もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	652 Kcal 24.1 g 888 kcal 32.9 g
18火	①(むぎ)パン 	③ペネのボローニャ風 ④さっぱりサラダ ⑤みかん果汁 ⑥ジャム		③ぶたにく まめ	②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク	③かぼちゃ トマト ピーマン	③たまねぎ なす にんにく しょうが ブルーンピュレ りんごピュレ ④きゃべつ きゅうり もやし ⑤みかんかじゅう	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう ⑥ジャム	③バター ④あぶら	732 Kcal 29.2 g 982 kcal 39.5 g
19水	①(むぎ)七福米ごはん 	③(むぎ)食育の日 ④きびなこの梅みそだれ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなこ	③にんじん	③とうがん ごぼう こんにやく ぶかねぎ	①こめ あかまい お しむぎ くらまい ひ のひかりげんまい み どりまい こしひかり げんまい もちげんま い③じゃがいも④さ とう	③④あぶら ④ごま	617 Kcal 25.1 g 845 kcal 34.0 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
 例：3日③うま煮・・・③とりにく なまあげ ③こんぶ ③かぼちゃ ③ほししいたけ こんにやく ③じゃがいも ざらめ ③あぶら

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※今月の地元産納入商品は、かぼちゃ なす トマト ピーマン ぶかねぎを納入していただく予定です。
 地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかたがたがどうか

