



日 ・ 曜日	こんだてめい	ざいりょうとおもなはたらき							エネルギー		こんだてメモ
		からだをつくる		からだのちょうしをとのえる		エネルギーになる			たんぱく質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・牛乳・海苔	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂・種実	kcal	g		
2 ・ 月	てまきずし ぎゅうにゅう さわにわん [たまごやき・カニぼう・ウインナー] [てまきのり・いっしょくマヨネーズ]	ぶたにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ	こめ	しょうぶ油	610	25.5	<p>【2日(月)】 てまきずしは、てまきのりにすしめしとたまごやき・カニぼう・ウインナーをそれぞれおのせて、マヨネーズをかけてたべましょう。</p> <p>【3日(火)】 ミルクはぎゅうにゅうに入れて、ストローでよくかき混ぜて飲んで下さい。コーヒーぎゅうにゅうのおじになります。</p> <p>【9日(月)】 チキンエッグカレーは、ごはんにくをかけてたべましょう。</p> <p>こんげつの徳之島でとれたたべものは、ぶたにく・きくらげ・はねぎ・もやし・むぎみそ・なまあげ・とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・こんにやくです。</p> <p>『こんだてめい』のところにかせんがついているものはかこうしよくひんです。『ざいりょうとおもなはたらき』のところにつかわれているざいりょうがおなじかせんをつけてあります。たとえば、3日(火)の「てまきずし」は、とりにく・たまご・みずあめ・かたくりこなどです。</p>	
3 ・ 火	☆チーズパン ぎゅうにゅう ポトフ てばもとのてりやき ブロッコリーのソテー ミルメーク	ウインナー ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん インゲン ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	パン じゃがいも みずあめ かたくりこ さとう	サラダあぶら しょうぶ油	579	25.8		
4 ・ 水	☆しろごはん ぎゅうにゅう イカとだいにののもの にぼしのつくだに みかんジュース	イカ なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん インゲン	だいにん きゅうり こんにやく みかん	こめ じゃがいも さとう	しょうぶ油 ごま	596	27.3		
5 ・ 木	☆くろざとうパン ぎゅうにゅう ☆キムチラーメン パパイアのいためもの	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ インゲン	もやし パパイア コーン キムチ	パン くろざとう ラーメン	ごま サラダあぶら	626	31.2		
6 ・ 金	サケごはん ぎゅうにゅう よせなべふうスープ りんご	サケ たまご とりにく トウフ かまぼこ	ぎゅうにゅう	なばな はねぎ	はくさい しらたき しいたけ りんご	こめ はるさめ	ごま	576	26.0		
9 ・ 月	☆チキンエッグカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう だいにんサラダ	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ りんご だいにん きゅうり コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら アーモンド	644	21.3		
10 ・ 火	☆ココアパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまずあん ひじきとクルミのソテー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ しらたき	パン かたくりこ さつまいも さとう	しょうぶ油 サラダあぶら クルミ	642	24.8		
11 ・ 水	☆しろごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに さかなのきのこやき	ぎゅうにく やきとうふ サワラ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ふかねぎ	はくさい しらたき たけのこ しめじ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう	サラダあぶら	698	35.3		
12 ・ 木	キャロットパン ぎゅうにゅう ☆マカロニのクリームに ☆アセロラポンチ	とりにく エビ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ アセロラ みかん パイン もも ナタデココ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター	647	25.7		
13 ・ 金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ(ミートボール) みかん	ぎゅうにく ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たかな チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しいたけ みかん たまねぎ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごま サラダあぶら ごまあぶら	585	22.0		
16 ・ 月	☆しろごはん ぎゅうにゅう いりどり かつおみそ	とりにく みそ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	643	27.3		
17 ・ 火	☆コッパン ぎゅうにゅう カミカミデミシチュー もりのサラダ(まじれんぎ) ブルーベリーゼム	ぶたにく だいたい ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ コーン ごぼう カリフラワー しいたけ ブルーベリー	パン じゃがいも さとう かたくりこ さとう かたくりこ ごま	マーガリン しょうぶ油	617	26.2		
18 ・ 水	☆しろごはん ぎゅうにゅう いしかりじる ☆わふうハンバーグ	サケ やきとうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ はねぎ	しらたき はくさい もやし しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ パン さとう	615	30.4			
19 ・ 木	かぼちゃパン ぎゅうにゅう ☆おやこうどん カリフラワーのあまずいため	とりにく さつまいあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ かぼちゃ あかピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン うどん さとう	ごまあぶら	598	33.0		
20 ・ 金	チキンライス ぎゅうにゅう ABCスープ さくらじまこみかん ☆ホワイトケーキかチョコケーキかチーズケーキ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ホイップクリーム チーズ	にんじん ピーマン パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム じゃがいも みかん	こめ じゃがいも ABCマカロニ こむぎこ さとう	バター サラダあぶら	707	28.1		

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でもかねての食事を見直してみたいかたがでしょうか。

毎月第3土曜日は、かごしまいきいき食の日です。食に関するいろいろなことにチャレンジしてみませんか。

☆印は、9年間の学校給食も最後になる中学校3年生のアンコールメニューです。

