

令和2年(2020年) 11月 学校給食献立表

Bブロック

荒尾市立学校給食センター TEL63-0620



実施日	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの (黄)	おもに体をつくるもとになるもの (赤)	おもに体の調子を整えるもとになるもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)	食一口メモ (メニューや食品の紹介)
2月	ミルクパン コーンポターージュ 牛乳 小1中2 とい肉のカシューナッツ炒め ミニすりおろしりんごゼリー	ミルクパン ジャがいも さとう 大豆油 カシューナッツ でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ コーン 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	小 711 中 902	27.9 34.1			牛乳には骨や歯の材料となるカルシウムや、体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。寒い日には、冷たくて飲みにくいので、きょうはポターージュに入れてみました。
4水	黒糖パン とり肉のトマトスープ 牛乳 こんにゃくサラダ おさつスティック	黒糖パン ジャがいも さとう こんにゃく さつまいも	牛乳 とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ パセリ コーン	小 564 中 707	20.2 24.6			おさつスティックはアントシアニンを多く含む紫いもとさつまいもを国産の米油であげたものです。ポリポリとよくかんで食べましょう。
5木	麦ごはん 五目うま煮 牛乳 大豆ととうもろのフライ じゃこ野菜のあえもの	米 むぎ ジャがいも ごま油 こんにゃく さとう 大豆油 なたね油 ごま パン粉 米粉	牛乳 あつあげ とり肉 大豆 魚肉すりみ とうふ あおさ ちりめん さつまあげ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ もやし きゅうり	小 734 中 853	26.5 29.8			みなさん、日ごろからよくかんでいますか?かむということは、「食べる」ことの原点です。食べ物をかんで味わうことの大切さを見直し、しっかりかんで食べる習慣を身につけたいですね。
6金	ごはん ビーフンスープ 牛乳 豚肉のキムチいため 黒糖みかんゼリー	米 ビーフン ごま油 さとう 大豆油 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ はくさい こまつな なら	小 621 中 720	22.3 25.7			きょうのゼリーは、熊本市河内産の青島みかんを使用したものです。みかんに含まれるビタミンCは、かぜにかかりにくくしたり、疲れをとってくれるはたらきがあります。
9月	食パン ラビオリスープ 牛乳 クリスピーチキン いちごジャム ジャがいものせん切りサラダ	食パン 大豆油 小麦粉 パン粉 ジャがいも いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ だいこん こまつな きゅうり	小 589 中 722	24.1 29.2			ジャがいもは、加熱してもかわれにくいビタミンCが含まれているので、ぜひ食べてほしい食品のひとつです。きょうは、せん切りにしてサラダにしています。
10火	麦ごはん お野菜つみれ汁 牛乳 さんまかぼすレモン煮 切干大根のあえもの	米 むぎ さとう ごま でんぷん	牛乳 とうふ さんま とり肉 魚肉	ごぼう えのき にんじん ねぎ きりぼしだいこん かぼす レモン きゅうり かぼちゃ ほうれん草	小 639 中 749	24.8 27.9			切干大根は、せん切りや細く切った大根をすこの上に広げ、天日で乾燥させたものです。宮崎県がおもな産地で、11月中旬から冬の間、寒い風が吹く中で日光に当てて作られます。
11水	ソフトフランス スープスパゲティ 牛乳 赤めめサラダ 一食いじ	ソフトフランス スパゲティ類 大豆油 カシューナッツ ジャがいも さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 大豆 いりこ	にんじん たまねぎ パセリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	小 559 中 711	24.0 29.0			大豆に含まれる脂肪には、生活習慣病を予防するはたらきがあり、またビタミンAには肌をいよよきさせるはたらきがあります。味わって食べましょう。
12木	こぎつねごはん さつま汁 牛乳 いかねぎ焼き ごまあえ	米 大豆油 さとう さつまいも こんにゃく ごま やまいも でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ とうふ 麦みそ いか 魚肉	にんじん えだまめ だいこん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	小 633 中 743	25.0 28.4			さつま汁は、薩摩地方、今の鹿児島県の郷土料理です。とり肉やさつまいもが入っています。むかし、武士が戦う前に栄養をとるために作られていたそうです。
13金	もちもちごはん マーボーとうふ 牛乳 肉シューマイ パンパンジー	米 もち麦 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ とりささみ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	小 608 中 777	24.1 30.7			きょうのもちまるごはんは、おなかの調子をよくしてくれるもち麦が入っています。食物せんいが豊富で、お米の26倍含まれているんですよ。よくかんで食べてみましょう。
16月	丸パンカット 豆乳入りクリームスープ 牛乳 チキン照焼パティ ドレッシングあえ	丸パン ジャがいも オリーブオイル さとう パン粉 でんぷん	牛乳 とり肉 豆乳 白いんげん豆ピューレ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー コーン	小 627 中 774	25.7 31.1			きょうは、丸パンにチキン照焼パティとドレッシングあえをはさんで食べてみましょう。その前に、石けんでしっかり手を洗いましょう。
17火	麦ごはん かきたま汁 牛乳 大豆のカレーとぼろ煮 塩のり	米 むぎ でんぷん パン粉 大豆油	牛乳 とり肉 鶏卵 ぶた肉 大豆 のり	にんじん えのき しいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ マッシュルーム	小 597 中 718	25.0 29.1			かきたま汁に使われている卵には、たんぱく質やカルシウム、鉄という血や肉になる栄養素はもちろん、病気に負けない体を作るビタミンA、B1、B2、Dという栄養素も含まれています。
18水	食パン はるさめスープ 牛乳 ミートボールの甘酢煮 マーシャルピーンズ	食パン はるさめ ごま油 さとう 大豆油 マーシャルピーンズ	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし きくらげ はくさい ねぎ ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ たけのこ	小 632 中 758	22.5 27.1			はるさめスープに入っているきくらげは、熊本県で作られたものです。骨をしょうぶにするのに必要なビタミンDがたくさん含まれています。
19木	麦ごはん お姫さんだんご汁 牛乳 さばしょうが煮 ふるさとくまさんデー(山鹿地域) 小松菜のおかかあえ	米 むぎ さつまいも 小麦粉	牛乳 とり肉 油あげ 麦みそ さば かつおぶし	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ	小 630 中 768	23.2 27.4			今日は「山鹿地域」の郷土料理です。お姫さんだんご汁は、だんごの生地がお姫様の肌みたいにきめ細かく、かわいらしいことから親しみを込めてそう呼ぶようになったそうです。
20金	麦ごはん ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ お米のタルト	米 むぎ ジャがいも 大豆油 さとう お米のタルト	牛乳 ぶた肉 ロースハム 生クリーム チーズ こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり	小 752 中 890	21.9 25.5			野菜の栄養素は、種類によってちがいます。一つの野菜をたくさん食べるよりいろいろな野菜を食べたほうが健康にいいんですよ。そういう理由から給食にはいろいろな野菜を取り入れています。
24火	麦ごはん 豚じゃが汁 牛乳 いわしおかか煮 まごわやさしい献立 ごま昆布あえ	米 むぎ ジャがいも こんにゃく ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ 麦みそ いわし こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	小 594 中 721	22.2 26.0			きょうは体に必要な栄養素がたくさんとれる「まごわやさしい」献立です。特に、豚じゃが汁は長崎県産の煮干しを使っていないだしをとって、野菜のうまみが出るように心がけています。
25水	食パン 天草大王を使ったチキンピーンズ 牛乳 スコッチエッグ ひじきマリネサラダ	食パン ジャがいも でんぷん さとう パン粉	牛乳 天草大王(とり肉) 鶏卵 牛肉 ぶた肉 ひじき 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン キャベツ アスパラ	小 642 中 768	27.9 32.6			熊本県産鶏肉(天草大王)メニュー 天草大王は、おもに天草地域で育てられている熊本県の地鶏で、背丈90cm、体重7kgと堂々とした風格が特徴です。チキンピーンズにしてみましたので、味わって食べてみてくださいね。
26木	カレーピラフ ワンタンスープ 牛乳 たこ入りピーンズサラダ ヨーグルト(直送)	米 ワンタン ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 チキンウィンナー とり肉 大豆 たこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きぬさや キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン	小 590 中 711	26.6 31.6			カレー粉に入っているクミンには、カレーだとすぐに判断できる独特の香りがあります。食欲が出たり消化をよくしたりするはたらきがあります。
27金	ごはん 黒毛和ぎゅーっと丼 牛乳 ごぼうサラダ 黒糖ピーンズ	米 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま こんにゃく 黒糖	牛乳 黒毛和牛(ぎゅう肉) ロースハム 大豆	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ごぼう きくらげ	小 713 中 832	21.5 24.0			熊本県産牛(黒毛和牛)メニュー 今日は10月に引き続き「新型コロナウイルスの影響で消費量が減ってしまった『黒毛和牛』を給食に取り入れて応援しよう」という取り組みで、ぎゅーっと丼にしてみました。
30月	食パン ポトフ 牛乳 ツナサラダ りんごジャム	食パン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ りんごジャム	牛乳 カクテルウィンナー とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん きぬさや マッシュルーム はくさい キャベツ えだまめ コーン	小 601 中 744	24.1 29.5			ツナは、まぐろやかつおといった魚が使われ、油やスープにつけてから作られます。原材料であるまぐろやかつおの栄養がほぼそのまま残っています。きょうはサラダに入っています。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→