



太い字は
かみかみ
メニューです

令和2年12月 学校給食献立表

荒尾市立学校給食センター TEL 63-0620

Bブロック

たべよう
くまの仲間

たべよう
くまのさかな



実施日	こんだて名		おもにエネルギーのもとになるもの (賞)	おもに体をつくるもとになるもの (薪)	おもに体の調子を整えるもとになるもの (鹽)	エネルギー (kcal) (初期カロリー)	たんぱく質 (g) (グラム)	給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
1 火	麦ごはん 牛乳	だいこんのみそ汁 白身魚のかりかりフライ ブロッコリーのおかかあえ	こめ むぎ なたね油 じゃがいも 米粉 でんぶん	牛乳 ホキ とうふ 油あげ 麦みそ チキンハム かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん 黄パプリカ	小 608 中 761	20.9 25.3	今日から12月です。だんだんと空気が乾燥して寒さが厳しくなってきましたね。食事の前には、しっかりと手洗い・うがいを継続して行い、食事はすきらいせず、バランスよく食べて、今月もかぜや感染症を予防しましょう。
2 水	パン 牛乳	ミートボールシチュー こんにゃくサラダ みかん	パン じゃがいも 大豆油 こんにゃく なたね油	牛乳 とり肉 チキンハム	たまねぎ えりんぎ しめじ しょうが にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン みかん	小 607 中 744	22.4 27.2	今日は、今が旬のみかんです。みかんは、冬が旬で、ビタミンCが豊富に入っています。ビタミンCはかぜなどから体を守る免疫力を高めるはたらきがあります。しっかりと食べましょう。
3 木	麦ごはん 牛乳	おでん風煮 かみかみあえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも ごま ごま油	牛乳 とり肉 うすら卵 がんもどき さきいか こんぶ ひじきのり佃煮	だいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	小 637 中 774	23.2 27.6	今日は、寒い季節にぴったりの「おでん風煮」です。おすすめの具は、『がんもどき』です。豆腐ににんじんやひじきなどを加えて油であげたもので、たんぱく質や鉄分がたっぷり入っています。おいしいだしをしみこませているので、味わって食べてみてください。
4 金	ごはん 牛乳	トックスープ ぶた肉のブルコギ風いため アーモンドフィッシュ	こめ トック ごま油 さとう ごま でんぶん アーモンド	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 赤みそ わかめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ なら	小 537 中 786	25.4 30.2	トックとは、韓国の食べ物でおもちを乾燥させたものです。まだ少し早いですが、韓国では、お正月のお雑煮として食べられます。日本のもちもち米から作りますが、韓国のトックは、うるち米から作られるのが特徴です。味わって食べてみてください。
7 月	玄米パン 牛乳	カレーうどん かぼちゃひき肉フライ ハムと野菜のソテー	玄米パン うどん 大豆油 なたね油 パン粉 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく かぼちゃ ねぎ キャベツ ブロッコリー	小 634 中 711	24.1 27.4	かぼちゃは、秋から冬にかけて旬をむかえます。かぼちゃは、かぜなどのウイルスから体を守ってくれるビタミンを多く含んでいるため、空気が乾燥して寒さで体調を壊しやすい今の時期にぴったりです。今日の給食もしっかり食べて温まってくださいね。
8 火	麦ごはん 牛乳	マーボー春雨 ひ肉とカシューナッツのソテー ミニぶどうゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう ごま油 でんぶん 大豆油 カシューナッツ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 赤みそ とり肉	にんじん たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン しょうが たけのこ しいたけ なら にんにく れんこん	小 742 中 935	26.2 32.1	はるさめは、もともと中国の食べ物です。日本では、じゃがいもなどのいもから作られることが多いですが、中国では、緑豆という豆から作られています。形が細くて春に降る雨に似ていることからこの名前がついたそうです。
9 水	ミルクパン 牛乳	オニオンスープ ミートボールのケチャップ煮 さつまポテト	ミルクパン さとう 大豆油 じゃがいも なたね油 さつまポテト	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン トマト 黄パプリカ 黄パプリカ しょうが	小 638 中 784	23.6 29.0	玉ねぎを調理するときに目がしみて、涙がでることがありますよね。この原因は玉ねぎに含まれる硫化アリルによるものです。この成分には、血の流れをよくしたり、体を元気にしてくれたりする効果があります。今日のスープにはそんな玉ねぎがたくさん入っていますので、しっかりと食べてください。
10 木	麦ごはん 牛乳	県産牛特上すき焼き 貝だくさんたまご焼き こんぶあえ	こめ むぎ 糸こんにゃく さとう ごま ごま油 大豆油 マロニー なたね油	牛乳 牛肉 厚あげ ちりめん たまご 塩こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	小 711 中 877	27.4 32.6	今日は、熊本県産の黒毛和牛をつかったすき焼きです。新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ熊本産の牛肉を食べて応援する取り組みです。しっかりと食べて畜産農家の方々を応援しましょう。
11 金	ごはん 牛乳	タイピーエン ぎょうざ もやし中華あえ	こめ はるさめ ごま油 ごま さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん はくさい なら たけのこ きくらげ しいたけ しょうが もやし たまねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ	小 557 中 721	17.5 21.8	タイピーエンは、熊本市内で生まれた料理で中華料理店の方が熊本の人々の口に合う中国の家庭料理を食べてもらいたいという思いでアレンジされた料理です。
14 月	米粉パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	ミネストローネスープ てりやきチキン セレクトデザート	米粉パン マカロニ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ツナ とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン ブロッコリー	小 688 中 769	29.3 32.3	少し早いですが、12月25日は、「クリスマス」ということで、今日は、「クリスマスメニュー」です。キリスト教の国では、イエスキリストの誕生をお祝いする日です。クリスマスが日本に伝わったのは、約450年くらい前だそうです。今日は給食でもセレクトデザートで少し早いクリスマスをお祝いしたいと思います。
15 火	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 キャベツのみそいため 一食納豆	こめ むぎ こんにゃく 大豆油 さとう ごま さといも	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 赤みそ 納豆	にんじん だいこん しょうが 黄パプリカ しめじ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン 赤パプリカ	小 611 中 733	26.3 30.2	今日は、納豆です。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させて作られた食べ物です。納豆には、ビタミンB2が多く含まれていて、成長を助けたり、体の疲れをとってくれたりするはたらきがあります。しっかりと食べましょう。
16 水	コッパンカット 牛乳	ラビオリスープ ドライカレー 型抜きチーズ	コッパン じゃがいも さとう 大豆油 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく グリーンピース きぬさや	小 638 中 776	26.2 30.7	ラビオリとは、パスタの一種で、イタリアで生まれた食べ物です。ぎょうざのような形をしているのが特徴で、今日のラビオリには、中にぶた肉やたまねぎなどが入っています。味わって食べてみてください。
17 木	麦ごはん 牛乳 まごわやさしい献立	さつま汁 天草産ぶりの竜田あげ さんびらごぼろ	こめ むぎ こんにゃく なたね油 さつまいも 小麦粉 大豆油 ごま さとう	牛乳 とり肉 厚あげ 麦みそ ぶり 天ぷら 筍わかめ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう しょうが	小 725 中 848	27.3 30.4	今日は、天草でとれたぶりの竜田あげです。新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ熊本県産の魚を食べて応援しようという取り組みです。新鮮なぶりをかりと揚げてあります。今日の給食もしっかり食べて熊本産の魚を応援しましょう。
18 金	ごはん 牛乳 ふるさとくまさんデー (菊池地方)	武光公汁 さばみぞれ煮 じゃこ野菜のあえもの	こめ すいとん さといも 大豆油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 さば ちりめん 麦みそ	にんじん だいこん ねぎ はくさい しいたけ もやし キャベツ	小 678 中 790	22.7 25.3	今日は、ふるさとくまさんデーです。「武光公汁」は、菊池地区の郷土料理です。菊池一族の15代当主、菊池武光がカモを弓で射る競技をはじめ、そのカモを使って鍋料理を作ったのがはじまりといわれています。今日の給食には、カモ肉のかわりにとり肉が使われています。
21 月	食パン 牛乳	白菜と肉団子のスープ マカロニひき肉ソテー みかんジャム	食パン じゃがいも 大豆油 マカロニ みかんジャム なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが グリーンピース マッシュルーム	小 596 中 733	23.1 28.0	白菜は、冬に旬をむかえる冬野菜です。ビタミンCや鉄分・マグネシウムを多く含んでいて、成長をたすけるはたらきがあります。また、今日のスープには、しょうがをたっぷり入れてあるので、体を内側からあたためてくれますよ。
22 火	麦ごはん 牛乳	かぼちゃせぼろ煮 いか天ぷら ごまドレッシングあえ	こめ むぎ さとう でんぶん 糸こんにゃく じゃがいも 小麦粉 大豆油 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 厚あげ いか ロースハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	小 785 中 918	26.0 29.5	12月22日は、冬至です。冬至とは、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日をいいます。この日には、昔から「ん」が2つつく食べ物を食べると幸運を呼び込めるといわれています。ちなみに今日の給食にも「なんきん(かぼちゃ)」と「にんじん」が入っています。
23 水	コッパンカット 牛乳	はるさめスープ スティックドックソースかけ コーンサラダ	コッパン はるさめ ごま油 パン粉	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり	小 575 中 734	26.3 32.3	今日は、スティックドックをパンにはさんで、ホットドックのようにして食べてみてください。食べる前には、30秒以上しっかりとせっけんで手をあらい、清潔なハンカチでふいてください。
24 木	麦ごはん 牛乳	冬野菜カレー ごぼうサラダ ふくじん汁	こめ むぎ 大豆油 じゃがいも 黒砂糖 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 チキンハム 白いんげん	たまねぎ にんじん れんこん ほうれん草 りんご にんにく しょうが ごぼう キャベツ ふくじん汁	小 655 中 795	18.0 21.2	今日は2020年最後の給食です。1年間おいしく給食を食べてくれてありがとうございました。みなさんにとって2020年は、どんな年でしたか？また来年も一年間元気いっぱい過ごせるようにしっかりと食事から栄養を補給してください。給食センターでは、これからもがんばるみなさんを応援しています。

* 物質購入の都合で、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。→→→