



太い字は
かみかみ
メニューです

令和3年1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	こんだて名		おもにエネルギーのもとになるもの (穀)	おもに体をつくるもとになるもの (肉)	おもに体の調子を整えるもとになるもの (油)	エネルギー (kcal) (キロカロリー)	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)
7 木	麦ごはん	のっぺ汁	米 むぎ こんにゃく	牛乳 とり肉	にんじん ごぼう だいこん しいたけ	小 619	26.1	新年明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。みなさん、今年の目標は決まりましたか？給食では「安心・安全でおいしい給食」を目標に作っていきたいと思います。
	牛乳	ぶた肉ともやしのみそ炒め	さといも 大豆油 でんぷん	とうふ ぶた肉	ねぎ もやし しょうが たまねぎ			
	黒糖ピーンズ		さとう ごま ごま油 黒糖	赤みそ 大豆	ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ	中 739	30.1	
8 金	ごはん	ぞう煮	米 でんぷん さといも	牛乳 とり肉	にんじん だいこん はくさい	小 646	29.2	今日の給食は正月で食べられる料理です。ぞう煮は、「今年一年を無事で過ごせますように」といった願い、紅白なますは「家族全体の平和」を願う心が込められています。
	牛乳	ぶり照り焼き 紅白なます	さとう ごま	米みそ ぶり	ごぼう ほうれん草 しょうが かぶ ゆず果汁	中 763	31.9	
12 火	麦ごはん	五目うま煮	米 むぎ じゃがいも	牛乳 とり肉 魚肉	たまねぎ にんじん しいたけ	小 623	23.7	うま煮に入っているじゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、骨や皮ふ、血管を強くしてくれるはたらきがあります。
	牛乳	具だくさんたまご焼き 高菜あえ	こんにゃく さとう ごま ごま油 でんぷん	厚あげ たまご チーズ かたくちいわし	たけのこ きぬさや ほうれん草 もやし こまつな コーン 高菜	中 773	29.0	
	コッペパン	とり肉と白菜のスープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん はくさい	小 618	23.8	
13 水	牛乳	チリコンカン	大豆油 小麦粉 さとう	ぶた肉 たまご	ねぎ きくらげ グリンピース	中 739	28.7	チリコンカンは、豆と肉を唐辛子で煮た、アメリカのテキサス州でよく食べられている料理です。今日はコッペパンにはさんで食べてください。食べる時、こぼれやすいので注意してくださいね。
	お米のタルト			白いんげん豆	トマト にんにく			
	麦ごはん	根菜みそ汁	米 むぎ こんにゃく	牛乳 麦みそ	だいこん にんじん ごぼう	小 546	17.9	
14 木	牛乳	いわしかりかりフライ ごま酢あえ	さといも ごま さとう じゃがいも でんぷん なたね油	いわし	ねぎ もやし きゅうり	中 704	22.2	いわしには、「カルシウム」やカルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」が含まれています。さらに、体をつくる上で欠かせない「たんぱく質」が豊富に含まれています。
	ごはん	キムチスープ	米 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん しょうが	小 587	24.1	
15 金	牛乳	焼肉ソテー	ごま 大豆油 でんぷん	とうふ ぶた肉	はくさい ねぎ キャベツ もやし	中 705	27.8	キムチは、韓国人の食卓には欠かせない伝統料理です。寒さの厳しい冬場に不足する野菜を保存する手段としてキムチが作り始められました。
	手巻きおにぎり			赤みそ のり	ピーマン りんご にんにく			
	食パン	根菜スープ	食パン じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん だいこん	小 589	20.0	
18 月	牛乳	こんにゃくサラダ	こんにゃく	チキンハム	れんこん ねぎ キャベツ	中 707	24.4	「根菜」という言葉を聞いたことがありますか？根菜とは主に土などに埋まっている根っこや茎の部分を食べる野菜のことを言います。体を温めてくれる作用があります。冬に向けておいしくなるので、この時期にたくさん食べてほしいです。
	マーシャルピーンズ		マーシャルピーンズ		きゅうり コーン			
19 火	ぶりんめし	団子汁	米 さとう 大豆油	牛乳 とうふ	にんじん えだまめ 切干大根	小 691	27.0	今月のふるさとくまさんデーは、宇城市三角町の戸馳島に伝わる『ぶりんめし』です。まぜごはんの具である絞りととうふを油で炒めるときの音が「ぶりんぶりん」と聞こえることからこの名前がついたとされています。
	牛乳	さばゆずみそ煮	小麦粉 さといも	油あげ ちくわ	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	中 777	29.1	
	ふるさとくまさんデー (宇城)	野菜のドレッシングあえ		さば みそ	れんこん キャベツ コーン ゆず			
20 水	小さめミルクパン	五目うどん	ミルクパン うどんめん	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	小 562	23.3	切干大根は、日光に当てて干すことにより、栄養価が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分が多くなっています。ちなみにビタミンB1やビタミンB2は、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。
	牛乳	れんこんつくね	パン粉 でんぷん さとう	南關あげ ツナ	しいたけ れんこん コーン キャベツ	中 756	30.4	
	小さめ 切干大根のマヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ		切干大根 きゅうり かぼす果汁			
21 木	麦ごはん	ビーフンスープ	米 むぎ ビーフン	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが	小 575	18.4	ビーフンは中国語で「米粉」と書きます。その名の通り、米から作られています。お米の生産量が多い地域(中国や日本など)に広がり、よく食べられています。昔、お米を食べる習慣がなかった兵士向けにめん状にして作ったことが始まりと言われています。
	牛乳	にんじんシューマイ	でんぷん 小麦粉	魚肉 とり肉	たけのこ きくらげ ねぎ	中 732	22.7	
	パンパンシーサラダ				もやし きゅうり			
22 金	麦ごはん	畑のお肉カレー	米 むぎ 大豆油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん にんにく	小 680	24.1	今日のカレーは、畑のお肉と言われる「大豆」やその加工品である「油あげ」を使っています。大豆には体を作るもとになる「たんぱく質」が肉や魚と同じくらいたくさん含まれています。
	牛乳	かみかみサラダ	じゃがいも さとう	大豆 油あげ	しょうが りんご きゅうり	中 835	28.0	
	ミニみかんゼリー		ミニみかんゼリー	いか チキンハム	キャベツ きくらげ ごぼう			
25 月	小さめミルクパン	スパゲティミートソース	ミルクパン スパゲティ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	小 677	25.3	今日は、荒尾玉名地域のふるさとくまさんデーの献立です。今日の副菜は、荒尾なして作ったなし酢を入れて大根とあえています。また、玉名では「トマト」が名産品なので県産トマトケチャップを使用したスパゲティミートソースにしました。
	牛乳	なし酢入り大根のドレッシングあえ	オリーブ油 さとう	大豆	マッシュルーム えだまめ トマト	中 841	31.4	
	ふるさとくまさんデー (荒尾・玉名)	さつまポテト	さつままいも		だいこん ブロッコリー コーン			
26 火	麦ごはん	じゃがいものみそ汁	米 むぎ じゃがいも	牛乳 わかめ 油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ	小 581	28.2	日本で最初に給食が始まったとされる明治22年(1889年)に山形県鶴岡市のお坊さんが、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事をふるまったことが始まりと言われています。
	牛乳	鮭塩焼き	ごま ごま油 さとう	麦みそ さけ	ねぎ キャベツ	中 694	31.1	
	日本で最初の給食	こんぶあえ		こんぶ ちりめん				
27 水	コッペパン	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも	牛乳 とり肉 とり肉	たまねぎ にんじん しめじ	小 637	24.1	クリームシチューは日本生まれの料理です。シチュー自体はフランスで生まれましたが、クリームシチューは戦後、日本の学校給食でカルシウム不足を補うために脱脂粉乳を使い作られたのが始まりです。その当時は「白シチュー」と呼ばれていたそうですよ。
	牛乳	ごぼうのメンチカツ	大豆油 なたね油 さとう	ぶた肉 大豆 ひじき	こまつな ごぼう コーン	中 762	27.9	
	日本生まれの料理 「クリームシチュー」	ひじきマリネサラダ	パン粉 でんぷん	チキンハム	キャベツ アスパラガス			
28 木	麦ごはん	せんだこ汁	米 むぎ じゃがいも	牛乳 とり肉	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	小 664	24.9	せんだこ汁は天草の郷土料理です。戦前貴重であった「さつままいも」をだごに汁に入れて食べたのが始まりとされています。一部の地域では「じゃがいも」でも作られています。旬の野菜がたくさん入った汁ものですよ。よくかんで食べてください。
	牛乳	とり肉とカシューナッツ炒め	でんぷん カシューナッツ	油あげ 魚肉	はくさい たまねぎ たけのこ ピーマン	中 806	29.0	
	天草の郷土料理 「せんだこ汁」		さとう 大豆油		黄パプリカ 赤パプリカ にんにく しょうが			
29 金	ごはん	お野菜つみれ汁	米 じゃがいも	牛乳 魚肉 わかめ	たまねぎ にんじん だいこん	小 608	25.2	「まごわやさしい」とは、栄養バランスが整った和食の基本となる食材の頭文字をとった言葉です。【ま：豆類 こ：ごま類 わ：海藻類 や：野菜 さ：魚類 し：きのこ類 い：いも類】普段の食事で何が足りていないか考えながら食べてみるのもいいですよ。
	牛乳	肉しのだ	さとう すりごま	ちりめん 大豆 油あげ	えのき かぼちゃ ほうれん草	中 720	28.3	
	まごわやさしい献立	じゃこ豆のサラダ	ごま油 小麦粉	とり肉 とうふ たまご	きゅうり キャベツ コーン			

* 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。→→