



太い字は  
かみかみ  
メニューです

### 令和3年3月 学校給食献立表

Aブロック

荒尾市立学校給食センター TEL 63-0620

実施日	献立名	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 (畜)	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) (和加別)	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月	ちらし寿司 すまし汁	こめ さとう こんにゃく	牛乳 とうふ かまぼこ	にんじん れんこん たけのこ しろ	小 584	22.5	今日は、3月3日にさきかけて、「ひなまつり」献立です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。ひなまつりには、ひな人形をかざり、ちらしずしや、はまぐりのすまし汁、ひしもちなどをいただきます。
	牛乳 あつあげのみそいため	ごま油 でんぷん	ぶた肉 あつあげ みそ	かんぴょう しいたけ えのきたけ	中 672	25.7	
	ひなあられ	ひなあられ	のり わかめ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが			
2月	丸パンカット ポークビーンズ	丸パン ジャがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム	小 618	32.3	みなさんにとってこの1年はどんな日々でしたか？新しい生活様式がはじまり、さまざまなことが変わりましたね。1年間のしめくりとなるように、マナーなどに気を付け、しっかり食べて元気にすごしましょう。
	牛乳 チキンカツ	でんぷん なたね油 小麦粉	とり肉 ツナ	えだまめ にんにく しょうが	中 749	37.4	
	コーンサラダ	さとう ごま油 パン粉		トマト コーン キャベツ きゅうり			
3月	麦ごはん じゃがいものみそ汁	こめ むぎ ジャがいも	牛乳 とうふ みそ	たまねぎ にんじん	小 644	23.2	今日は「まごわやさしい」献立の日です。今日使われているまごわやさしい食材は、とうふ・ごま・わかめ・こんにゃく・やさい・いわし・ちりめん・しいたけ・じゃがいもです。これらは、成長期のみなさんに大切な栄養素を含んでいます。苦手なものもがんばって食べてみてくださいね。
	牛乳 いわししょうが煮	ごま ごま油	いわし ちりめん 油あげ	キャベツ ねぎ しいたけ	中 751	25.6	
	まごわやさしい献立 こんぶあえ	さとう	わかめ こんぶ	しょうが			
4月	ミニミニきなこあげパン うどん汁	コッペパン さとう	牛乳 きな粉 チーズ	にんじん しめじ	小 557	19.4	もうすぐ今年度も終わりますね。みなさん今年も給食を食べてくれてありがとうございます。感謝の気持ちを込めて今日は小さいですが、揚げパンを作りました。味わって食べてください。
	牛乳 うどん汁	黒さとう うどん なたね油	チキンハム 天ぷら	ねぎ だいこん ごぼう	中 658	21.9	
	型ぬきチーズ ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ	きくらげ キャベツ			
5月	麦ごはん ひき肉カレー	こめ むぎ 大豆油 ジャがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ トマト	小 689	22.5	今日は、ひき肉カレーです。カレーの中にはひき肉に混ぜて煙のお肉と呼ばれる「大豆」が入っています。体の成長に大切なたんぱく質をたっぷり含んでいます。しっかり食べて力をつけましょう。
	牛乳 こんにゃくサラダ	こんにゃく 黒さとう	チキンハム	しょうが にんにく	中 859	26.3	
	フルーツムース (ゆめみ) お祝いクレープ (中・荒波のみ)	フルーツムース (小のみ) お祝いクレープ (中・荒波のみ)		キャベツ コーン りんご			
8月	麦ごはん ぶたキムチちゃんこ	こめ むぎ ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	はくさい にんじん たまねぎ	小 543	19.0	相模原の力士が食べる鍋を「ちゃんこ鍋」といいます。力士は体がとって大きいです。毎日きつつけいに耐えて筋肉をつけているから大丈夫です。今日のちゃんこにも肉や野菜など力のつく食材がたくさん入っています。しっかり食べて強い体をつくりましょう。
	牛乳 いかリングフライ	こんにゃく なたね油 小麦粉	いか	にら しめじ もやし	中 700	24.3	
	もやしのごまあえ	ごま さとう パン粉		キャベツ はくさい			
9月	コッペパンカット ラビオリスープ	コッペパン 小麦粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん	小 669	28.6	タコスミートは、メキシコ料理のタコスを日本風にアレンジした料理です。沖縄県ではじまったとわれています。ふつう、ごはんにのせてチーズをかけて食べますが、今日は、パンにはさんで食べてください。
	牛乳 タコスミート	大豆油 ジャがいも	ぶた肉 とり肉 大豆	しょうが トマト きぬさや	中 867	36.1	
	ヨーグルト (直送)	パン粉	ヨーグルト	えだまめ にんにく			
10月	麦ごはん わかめスープ	こめ むぎ ごま	牛乳 ちくわ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	小 547	20.1	今日は、ししゃもです。ししゃもは、日本では北海道でとれますが、あまりたくさんはとれないため、私たちがよく見るししゃもは、ロシアやカナダでとれたものです。頭からしほまでまるごと食べて、カルシウム・たんぱく質・ビタミンBなど成長に大切な栄養を補給しましょう。
	牛乳 焼きししゃも	ごま油 こんにゃく	天ぷら ししゃも	ごぼう	中 680	25.9	
	さんびらごぼう	大豆油 さとう	わかめ				
11月	玄米パン ビーフシチュー	玄米パン 大豆油 ジャがいも	牛乳 牛肉 生クリーム	たまねぎ にんじん ごぼう	小 689	27.5	今日は牛肉を使ったビーフシチューです。日本で牛肉が食べられるようになったのは、明治時代からといわれています。牛肉には、鉄分やビタミンBといった栄養が多く含まれていて、体の疲れをとってくれます。今日もしっかり食べましょう。
	牛乳 かみかみサラダ	アーモンド さとう	さきいか ポンレスハム	マッシュルーム こんにゃく グリンピース	中 791	31.0	
	アーモンドフィッシュ	ノンエッグマヨネーズ	かたくちいわし	りんご きゅうり キャベツ きくらげ			
12月	ごはん タイピーエン	こめ はるさめ ごま油	牛乳 いか かまぼこ	きくらげ にんじん はくさい	小 671	26.3	今日は野菜のごまだれです。ごまは1粒1粒が小さいですが、さまざまな栄養がたっぷり入っています。特に骨をつくるカルシウムや血を作る鉄分が豊富です。ちなみにごまはそのまま食べるより、すりごまにした方が栄養が体に吸収されやすくなりますよ。
	牛乳 肉しのだ	さとう ごま	ぶた肉 うずら卵 チキンハム	しょうが たけのこ たらまねぎ	中 796	29.8	
	野菜のごまだれ	小麦粉	油あげ とうふ 卵白	しいたけ れんこん キャベツ			
15月	高菜ごはん だご汁	こめ ごま 大豆油 米粉	牛乳 とり肉 油あげ	にんじん たかな ごぼう	小 597	20.7	今日は、熊本県内の郷土料理や特産物について学ぶ「ふるさとくまさんデー」です。今回は阿蘇地区の紹介です。阿蘇地区では、阿蘇高菜がよく栽培され、高菜漬けを使った高菜ごはんが有名です。また、阿蘇地区では、阿蘇の豊かな自然で育った野菜などが入ったみそ味のだご汁もよく食べられます。
	牛乳 むぎごかき揚げ	ずいん さといも ジャがいも	きびなこ みそ	だいこん しいたけ ねぎ	中 736	25.0	
	ふるさく(まさんデー) (阿蘇地方) 野菜サラダ	なたね油 さとう でんぷん	ボンレスハム こんぶ かつおぶし	しょうが キャベツ きゅうり			
16月	ミルクパン ポトフ	ミルクパン ジャがいも	牛乳 カクテルウインナー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	小 649	25.1	ポトフは火にかけた鍋という意味をもつフランスの代表的な家庭料理の一つです。大きめに切られた野菜やお肉などを煮込んでいます。野菜がたっぷり入っているため食物繊維やビタミンがたっぷり入ります。味わって食べてみてください。
	牛乳 トマトオムレツ	ノンエッグマヨネーズ	たまご ぶた肉 ツナ	マッシュルーム きぬさや にんにく	中 805	30.4	
	ツナサラダ	大豆油 さとう なたね油		ブロッコリー えだまめ コーン			
17月	麦ごはん お野菜つみれ汁	こめ むぎ さとう	牛乳 とうふ さわら	えのきたけ はくさい	小 629	27.9	今日はさわらの西京焼きです。さわらという字は、魚へんに春と書きます。春のおとすれを告げる魚といわれています。今日はそんなさわらに西京みそで味付けをしています。ごはんにとってもよく合います。味わって食べてください。
	牛乳 さわら西京焼き	ごま アーモンド	みそ 魚肉	ねぎ にんじん えだまめ	中 747	31.7	
	ひじきの三色いため	大豆油 でんぷん	ひじき	かぼちゃ ほうれんそう			
18月	米粉パン ニョッキのクリーム煮	米粉パン ニョッキ さとう	牛乳 とり肉 バター	たまねぎ にんじん コーン	小 723	28.8	小学6年生のみなさんがもうすぐ卒業ということでお祝いの気持ちを込めて、今日の小学校の献立にはお祝いクレープが中学校にはムースがついています。みなさんでこれまでの思い出を話しながら楽しく食べてください。
	牛乳 ミートボールのケチャップ煮	じゃがいも 大豆油 パン粉	牛肉 ぶた肉	エリンギ アスパラガス トマト	中 812	33.4	
	お祝いクレープ (ゆめみ) フルーツムース (中・荒波のみ)	お祝いクレープ (小)のみ フルーツムース (中・荒波のみ)		青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ			
19月	ごはん マーボー春雨	こめ はるさめ さとう	牛乳 ぶた肉 牛肉	にんじん たまねぎ たけのこ	小 747	26.3	今日は、人気献立のひとつ「マーボー春雨」です。マーボー春雨には、赤みそ、コチュジャン、テンメンジャン、トウパンジャンなどたくさんの調味料が使われています。臭もたくさん入っているため栄養満点です。味わって食べてください。
	牛乳 とろろとカシューナッツのソテー	ごま油 カシューナッツ	みそ とり肉	青ピーマン しいたけ れんこん	中 923	30.8	
	すりおろしりんごゼリー	でんぷん すりおろしりんごゼリー		にら しょうが にんにく			
22月	麦ごはん 親子丼 (具)	こめ むぎ さとう	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	小 597	20.4	今日は今年度最後の給食です。今年は新しい生活様式がはじまり、いろいろ大変なことが多かった1年でした。今年度も給食を食べてくれたみなさんありがとうございます。これからもおいしいと思われる給食をお届けできるよう来年度もがんばります。よろしく願います。
	牛乳 野菜いため	でんぷん ごま油	ぶた肉	ねぎ えのきたけ コーン	中 715	23.8	
	県産みかんゼリー	みかんゼリー		キャベツ			

\* 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。→→→