



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

### 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) (補助単)	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	丸パンカット	丸パン	牛乳	たまねぎ	小	618	今日から3月です。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、様々なことが変わりましたね。1年間のしめくくりとなるようにしっかり食べて元気にすごしましょう。
	ポークビーンズ	じゃがいも	ふた肉	にんじん	中	749	
	チキンカツ	でんぶん	ツナ	えだまめ			
	コーンサラダ	さとう		トマト			
2日	ちらし寿司	こめ	牛乳	にんじん	小	584	今日は、3月3日にさきがけて、「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、ひもちなどをいただきます。
	すまし汁	こんにゃく	とうふ	れんこん	中	672	
	あつあげのみそいため	ごま油	ふた肉	かんぴょう			
	ひなあられ	ひなあられ	のり	ねぎ			
3日	ミニミニきなこあげパン	コッペパン	牛乳	にんじん	小	557	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した。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ね。
	うどん汁	黒さとう	チキンハム	だいこん	中	658	
	型ぬきチーズ	ノンエッグマヨネーズ	わかめ	きくらげ			
	ごぼうサラダ	ごま		キャベツ			
4日	麦ごはん	こめ	牛乳	たまねぎ	小	644	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・こんぶ・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。
	じゃがいものみそ汁	むぎ	とうふ	にんじん	中	751	
	いわししょうがが煮	ごま油	いわし	ちりめん			
	まごわやさしい献立	さとう	わかめ	こんぶ			
5日	麦ごはん	こめ	牛乳	にんじん	小	689	今日は、ひき肉カレーです。カレーの中にはひき肉に混ぜた大豆の油揚げと呼ばれる「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。
	ひき肉カレー	大豆油	ふた肉	たまねぎ	中	859	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく	チキンハム	しょうが			
	お祝いクレープ	フルーツムース	お祝いクレープ	キャベツ			
8日	コッペパンカット	コッペパン	牛乳	たまねぎ	小	669	タコスミートは、メキシコ料理のタコスに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ね。
	ラビオリスープ	小麦粉	ベーコン	にんじん	中	867	
	タコスミート	大豆油	ふた肉	しょうが			
	ヨーグルト	パン粉	ヨーグルト	きぬさや			
9日	麦ごはん	こめ	牛乳	はくさい	小	543	相撲部屋の力士が食べる鍋を「ちゃんこ鍋」といいます。力士は体がとっても大きいですが、毎日きつ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。
	ふたキムチちゃんこ	むぎ	ふた肉	にんじん	中	700	
	いかリングフライ	ごま油	いか	しめじ			
	もやしのごまあえ	さとう	パン粉	キャベツ			
10日	玄米パン	玄米パン	牛乳	たまねぎ	小	689	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。
	ビーフシチュー	大豆油	牛肉	にんじん	中	791	
	かみかみサラダ	じゃがいも	さきいか	ボンレスハム			
	アーモンド	さとう	かたくちいわし	りんご			
	アーモンドフィッシュ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり			
11日	麦ごはん	こめ	牛乳	にんじん	小	547	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。
	わかめスープ	むぎ	ちくわ	たまねぎ	中	680	
	痛せししゃも	ごま油	天ぷら	ししゃも			
	さんびらごぼう	さとう	わかめ	ごぼう			
12日	ごはん	こめ	牛乳	はくさい	小	671	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。
	タイピーエン	はるさめ	いか	かまぼこ	中	796	
	肉ののだ	さとう	ふた肉	うすら卵			
	野菜のごまだれ	ごま	油あげ	とうふ			
	小麦粉		卵白	しいたけ			
15日	ミルクパン	ミルクパン	牛乳	たまねぎ	小	649	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ので食物繊維やビタミンがたくさんとれます。味わって食べてください。
	ポトフ	じゃがいも	カクテルウインナー	にんじん	中	805	
	トマトオムレツ	ノンエッグマヨネーズ	たまご	ふた肉			
	ツナサラダ	大豆油	さとう	なたね油			
16日	高菜ごはん	こめ	牛乳	にんじん	小	597	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たっぷり入ったみそ味のだこ汁もよく食べられます。
	だこ汁	ごま	大豆油	米粉	中	736	
	きびごかき揚げ	ずいん	さいとも	じゃがいも			
	ふるさとくまさんデー	なたね油	さとう	でんぶん			
	野菜サラダ			ボンレスハム			
	高菜			こんぶ			
	かつおぶし			しょうが			
17日	米粉パン	米粉パン	牛乳	たまねぎ	小	723	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ね。
	ニョッキのクリーム煮	ニョッキ	さとう	牛乳	中	812	
	ミートボールのケチャップ煮	じゃがいも	大豆油	パン粉	牛乳		
	フルーツムース	お祝いクレープ	フルーツムース	フルーツムース			
	お祝いクレープ			青ピーマン			
				赤パプリカ			
				黄パプリカ			
18日	麦ごはん	こめ	牛乳	えのきたけ	小	629	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。ごはんにとっても合います。味わって食べてください。
	お野菜つみれ汁	むぎ	さとう	牛乳	中	747	
	さわら西京焼き	ごま	アーモンド	みそ	魚肉		
	ひじきの三色いため	大豆油	でんぶん	ひじき			
	カシューナッツ	みそ	とり肉	かぼちゃ			
	すりおろしりんごゼリー	でんぶん	すりおろしりんごゼリー	ほうれんそう			
19日	ごはん	こめ	牛乳	にんじん	小	747	今日は、人気献立の一つ「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、トウバンジャンなどたくさんの調味料が使われています。具もたくさん入っているので栄養満点です。味わって食べてください。
	マーボー春雨	はるさめ	さとう	牛乳	中	923	
	とじ肉とカシューナッツ	ごま油	カシューナッツ	みそ	とり肉		
	すりおろしりんごゼリー	でんぶん	すりおろしりんごゼリー	にんじん			
22日	丸パンカット	丸パン	牛乳	たまねぎ	小	619	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、いろいろな大変なことが多く1年でした。今年度もしっかりと給食を食べてくれたみなさんありがとうございました。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に来年度もがんばります。よろしくお願ひします。
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん	中	788	
	ハンバーグきのこソース	大豆油	さとう	牛肉	ふた肉		
	ポイルキャベツ	パン粉		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。→→→