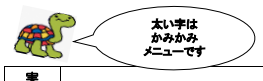

令和3年4月 学校給食献立表

Aブロック

荒尾市立学校給食センター　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（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）（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）
12 月	ごはん 牛乳 青りんごゼリー	みそけんちん汁 **牛肉とれんこんのいためもの**	米　ごま油　こんにゃく さとう　大豆油 青りんごゼリー	牛乳　とり肉　とうふ 油あげ　麦みそ 牛肉　かつおぶし	にんじん　だいこん　ごぼう しいたけ　れんこん　きぬさや	小 中	646 776	24.0 28.5	ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんのすこやかな成長を願って、安心安全でおいしい給食をつくっていきます。センター職員一同がんばりますので、どうぞよろしくお願いします。
13 火	ミルクパン 牛乳	ウインナーと野菜のスープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	ミルクパン じゃがいも さとう	牛乳　とり肉　たまご ぶた肉　ツナ	たまねぎ　にんじん　だいこん えだまめ　トマト　キャベツ ブロッコリー　コーン	小 中	628 773	25.8 30.8	トマトオムレツに使われているたまごには、たんぱく質やカルシウム、鉄という血や筋肉になる栄養はもちろん、病気に負けない体を作るビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDという栄養素がたくさん含まれています。
14 水	麦ごはん 牛乳 小1こ　中2こ	春雨とわかめのスープ にんじんシューマイ ナムル	※　むぎ　はるさめ ごま　さとう　ごま油 でんぷん　小麦粉	牛乳　とうふ わかめ　魚肉	たまねぎ　にんじん　えのき ねぎ　もやし　きゅうり チンゲンサイ　にんにく	小 中	550 703	16.6 20.2	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のようだということで春の雨と書いて「はるさめ」と名付けられました。
15 木	丸パンカット 牛乳	かぼちゃのクリーム煮 チキン照焼パティ ボイルキャベツ	丸パン パン粉 さとう	牛乳　とり肉 白いんげん豆	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ	小 中	597 736	23.8 28.8	今日は丸パンにチキン照焼パティとボイルキャベツを一緒にはさんで食べてみましょう。その前にしっかり石けんで手を洗いましょう！
16 金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー フルーツミックス	※　むぎ　大豆油 じゃがいも カクテルゼリー	牛乳　ぶた肉　大豆 白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　えだまめ　みかん パイン　もも　りんご	小 中	660 802	18.7 21.4	人気のあるカレーライスの登場です。カレーライスは、明治時代にイギリスを経由して入ってきた料理で、大正時代にはカレーライス・コロッケ・とんかつが三大洋食を言われるほどになったそうです。
19 月	麦ごはん 牛乳 ふるさとくまさんデー（水俣・芦北）	春野菜のみそ汁 たちうおフライ さらたまドレッシングあえ	米　むぎ　じゃがいも パン粉　小麦粉 なたね油	牛乳　油あげ　とうふ ワカメ　麦みそ　たちうお 大豆　たまご　チキンハム	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぎ　きゅうり　アスパラガス	小 中	614 758	20.3 24.3	今年度も熊本県を11地域に分け、その地域の郷土料理や地場産物を使った「ふるさとくまさんデー」の給食を毎月19日前後に行います。4月は、水俣・芦北地方で有名な『たちうお』と『サラダたまねぎ』を使った献立です。
20 火	かぼちゃパン 牛乳	**根菜とひよこ豆のスープ** スコッチエッグ ツナサラダ	かぼちゃパン　じゃがいも パン粉　でんぷん　こんにゃく ノンエッグマヨネーズ　さとう	牛乳　とり肉 ひよこ豆　たまご 牛肉　ぶた肉　ツナ	たまねぎ　にんじん　だいこん ごぼう　パセリ　コーン きゅうり	小 中	655 786	25.7 29.5	スコッチエッグはイギリス料理のひとつです。ピクニックに持っていく料理として昔からよく作られているそうです。ひき肉の生地でゆでたまごを包んであげてあります。
21 水	たけのこごはん 牛乳 まごわやさしい献立	お野菜つみれ汁 いわしかぼすレモン煮 キャベツの昆布あえ	米　さとう　大豆油 でんぷん　じゃがいも ごま	牛乳　とり肉　油あげ 魚肉　わかめ　いわし 昆布	にんじん　たけのこ　ごぼう　きぬさや しょうが　かぼちゃ　ほうれんそう たまねぎ　だいこん　えのき　キャベツ	小 中	591 684	29.4 32.9	「まごわやさしい献立」のまは、「豆・豆製品」、ごは「ごま」、わは「わかめなどの海藻類」、やは「野菜」、さは「魚」、しは「しいたけなどのきのこ類」、いは「いも類」です。体に必要な栄養がたくさん取れるものばかりです。ぜひ覚えましょう！
22 木	食パン 牛乳 みかんジャム	**ポークビーンズ** ひじきマリネサラダ	食パン　じゃがいも 大豆油　さとう　でんぷん みかんジャム	牛乳　ぶた肉　大豆 ひじき　チキンハム	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが えだまめ　マッシュルーム　トマト コーン　キャベツ　アスパラガス	小 中	594 726	23.4 28.3	ひじきは、色が黒く、ぼそぼそとしていてあまり味も特徴もないように感じるかもしれませんが、実は、骨や歯を作るカルシウムや血液を作る鉄分を多く含んでいます。ぜひ味わって食べてみてください。
23 金	ごはん 牛乳	新じゃがのうま煮 肉しのだ ごまあえ	米　じゃがいも こんにゃく　さとう ごま　小麦粉	牛乳　とり肉　あつあげ ちくわ　油あげ　とり肉 とうふ　たまご	にんじん　たけのこ　ごぼう しいたけ　グリンピース たまねぎ　キャベツ　きゅうり	小 中	650 763	24.7 27.4	4月から5月にかけて、新じゃが、新たまねぎ、新にんじんなどの旬の野菜がたくさん出回ります。旬の野菜はみずみずしく、栄養も豊富です。今日はうま煮にしています。味わって食べてください。
26 月	麦ごはん 牛乳 **黒糖ビーンズ**	五目ビーフンスープ あつあげのキムチいため	米　むぎ　ビーフン ごま油　さとう 黒糖	牛乳　とり肉 ぶた肉　あつあげ 大豆	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　しょうが　きくらげ はくさい　にら	小 中	625 744	25.5 29.4	黒糖ビーンズに使われている黒糖は「さとうきび」という植物のしぼり汁を煮つめて作られます。鹿児島県や沖縄県でたくさん栽培されています。黒糖には甘みの成分だけではなくカルシウムや鉄分も含まれています。
27 火	コッペパンカット 牛乳	野菜スープ スティックドックソースかけ 枝豆とアスパラのサラダ	コッペパン　じゃがいも さとう　パン粉　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ベーコン 牛肉　とり肉 ぶた肉　ツナ	たまねぎ　にんじん　キャベツ しめじ　きぬさや　トマト アスパラガス　えだまめ　コーン	小 中	616 742	27.1 31.5	ツナはかつおやまぐろといった魚が使われ、油やスープに漬け込んでから作られます。原材料であるかつおやまぐろの栄養がほぼそのまま残っています。いろいろな料理に使われており、和食・洋食・中華とどんな料理にも合う食材です。
28 水	麦ごはん 牛乳	豚汁 いかねぎ焼き ごま酢あえ	米　むぎ　さといも こんにゃく　さとう　ごま やまいも　でんぷん	牛乳　ぶた肉 とうふ　麦みそ 魚肉　いか	にんじん　だいこん　ごぼう えのき　ねぎ　しょうが もやし　きゅうり	小 中	615 726	25.2 28.0	こんにゃくは「こんにゃくいも」から作られています。食物せんいがたっぷりでおなかの調子を整えてくれる食べ物です。今日のように汁ものに入れたり、おでんやサラダに入れたり、刺身こんにゃくとして食べられます。
30 金	ごはん 牛乳	たぬき汁 さばの塩焼き 高菜あえ	米　こんにゃく さといも　ごま ごま油	牛乳　さつま揚げ 油あげ　さば ちりめん	にんじん　えのき　ねぎ しょうが　もやし　コーン チンゲンサイ　たかな	小 中	654 759	31.8 35.1	たぬき汁は、昔、肉が食べられないお坊さんがたぬきの肉の代わりに食感が似たこんにゃくを入れて作ったのが始まりとされています。よくかんで食べてください。

＊　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。→→→