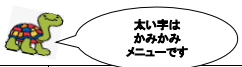

令和3年4月 学校給食献立表

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		おもに体をつくるもとになるもの（赤）	おもに体を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）
	ミルクパン	ウインナーと野菜のスープ	ミルクパン	牛乳　とり肉　たまご	たまねぎ　にんじん　だいこん	小 628	25.8	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。
12	牛乳	トマトオムレツ	じゃがいも	ぶた肉　ツナ	えだまめ　トマト　キャベツ			
月		ブロッコリーサラダ	さとう		ブロッコリー　コーン	中 773	30.8	
	ごはん	みそけんちん汁	米　ごま油　こんにゃく	牛乳　とり肉　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう	小 646	24.0	れんこんは、土の中にでき茎の部分を食べる野菜です。包丁で輪切りにすると穴がいっぱいあります。この穴は、地上の葉っぱとつながっていて地下の茎に空気を送り込んでいるそうです。
13	牛乳	**牛肉とれんこんのいためもの**	さとう　大豆油	油あげ　麦みそ	しいたけ　れんこん　きぬさや			
火	青りんごゼリー		青りんごゼリー	牛肉　かつおぶし		中 776	28.5	
	丸パンカット	かぼちゃのクリーム煮	丸パン	牛乳　とり肉	にんじん　たまねぎ	小 597	23.8	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！
14	牛乳	チキン照焼パティ	パン粉	白いんげん豆	かぼちゃ　キャベツ			
水		ボイルキャベツ	さとう			中 736	28.8	
	麦ごはん	春雨とわかめのスープ	※　むぎ　はるさめ	牛乳　とうふ	たまねぎ　にんじん　えのき	小 550	16.6	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	牛乳	にんじんシューマイ	ごま　さとう　ごま油	わかめ　魚肉	ねぎ　もやし　きゅうり			
木	小1こ　中2こ	ナムル	でんぷん　小麦粉		チンゲンサイ　にんにく	中 703	20.2	
	麦ごはん	ポークカレー	※　むぎ　大豆油	牛乳　ぶた肉　大豆	たまねぎ　にんじん　にんにく	小 660	18.7	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。
16	牛乳	フルーツミックス	じゃがいも	白いんげん豆	しょうが　えだまめ　みかん			
金			カクテルゼリー		パイン　もも　りんご	中 802	21.4	
	かぼちゃパン	**根菜とひよこ豆のスープ**	かぼちゃパン　じゃがいも	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん　だいこん	小 655	25.7	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。
19	牛乳	スコッチエッグ	パン粉　でんぷん　こんにゃく	ひよこ豆　たまご	ごぼう　パセリ　コーン			
月		ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ　さとう	牛肉　ぶた肉　ツナ	きゅうり	中 786	29.5	
	麦ごはん	春野菜のみそ汁	米　むぎ　じゃがいも	牛乳　油あげ　とうふ	たまねぎ　にんじん　たけのこ	小 614	20.3	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	牛乳	たちうおフライ	パン粉　小麦粉	ワカメ　麦みそ　たちうお	ねぎ　きゅうり　アスパラガス			
火	ふるさとくまさんデー（水俣・芦北）	さらたまドレッシングあえ	なたね油	大豆　たまご　チキンハム		中 758	24.3	
	食パン	**ポークビーンズ**	食パン　じゃがいも	牛乳　ぶた肉　大豆	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	小 594	23.4	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。
21	牛乳	ひじきマリネサラダ	大豆油　さとう　でんぷん	ひじき　チキンハム	えだまめ　マッシュルーム　トマト			
水	みかんジャム		みかんジャム		コーン　キャベツ　アスパラガス	中 726	28.3	
	たけのこごはん	お野菜つみれ汁	米　さとう　大豆油	牛乳　とり肉　油あげ	にんじん　たけのこ　ごぼう　きぬさや	小 591	29.4	「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	牛乳	いわしかぼすレモン煮	でんぷん　じゃがいも	魚肉　わかめ　いわし	しょうが　かぼちゃ　ほうれんそう			
木	まごわやさしい献立	キャベツの昆布あえ	ごま	昆布	たまねぎ　だいこん　えのき　キャベツ	中 684	32.9	
	ごはん	新じゃがのうま煮	米　じゃがいも	牛乳　とり肉　あつあげ	にんじん　たけのこ　ごぼう	小 650	24.7	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。
23	牛乳	肉しのだ	こんにゃく　さとう	ちくわ　油あげ　とり肉	しいたけ　グリンピース			
金		ごまあえ	ごま　小麦粉	とうふ　たまご	たまねぎ　キャベツ　きゅうり	中 763	27.4	
	コッペパンカット	野菜スープ	コッペパン　じゃがいも	牛乳　ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ	小 616	27.1	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。
26	牛乳	スティックドックソースかけ	さとう　パン粉　でんぷん	牛肉　とり肉	しめじ　きぬさや　トマト			
月		枝豆とアスパラのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉　ツナ	アスパラガス　えだまめ　コーン	中 742	31.5	
	麦ごはん	五目ビーフンスープ	米　むぎ　ビーフン	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん　もやし	小 625	25.5	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	牛乳	あつあげのキムチいため	ごま油　さとう	ぶた肉　あつあげ	キャベツ　しょうが　きくらげ			
火	**黒糖ビーンズ**		黒糖	大豆	はくさい　にら	中 744	29.4	
	ソフトフランス	ミートボールシチュー	ソフトフランス　大豆油	牛乳　ぶた肉　牛肉	たまねぎ　にんじん　にんにく	小 569	21.7	アスパラガスの種類には日光をしっかり浴びて育った「緑色」のもの・日光に浴びずに地中で育った「白色」のもの・アントシアニンという成分で「紫色」になったものなどがあります。今日使用したアスパラガスは、「緑色」のものです。
28	牛乳	ハムと野菜のソテー	じゃがいも　パン粉　でんぷん	とり肉　生クリーム	マッシュルーム　グリンピース　コーン			
水	**おさつスティック**		さつまいも　さとう	チキンハム	ブロッコリー　キャベツ　アスパラガス	中 703	28.0	
	ごはん	たぬき汁	米　こんにゃく	牛乳　さつま揚げ	にんじん　えのき　ねぎ	小 654	31.8	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。
30	牛乳	さばの塩焼き	さといも　ごま	油あげ　さば	しょうが　もやし　コーン			
金		高菜あえ	ごま油	ちりめん	チンゲンサイ　たかな	中 759	35.1	

＊　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。→→→