太い字は
かみかみ
メニューです

令和3年6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

6月4日～10日まで『歯と口の健康週間』

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）
1 火	麦ごはん 牛乳	肉じゃが 具だくさんたまご焼き 野菜のドレッシングあえ	米　むぎ　じゃがいも こんにゃく　さとう オリーブ油	牛乳　ぶた肉 さつまあげ　たまご とり肉　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しめじ きぬさや　ほうれん草　しいたけ キャベツ　ブロッコリー　コーン	小 中	620 766	23.3 28.2	肉じゃがに入っているじゃがいもは、北海道で全生産量の半分以上が作られています。メークイン、男爵などの種類があり、九州ではほとんどメークインが使われています。
2 水	小さめミルクパン 牛乳	ちゃんぽんうどん 大豆と豆腐のフライ ごま酢あえ	ミルクパン　うどんめん 大豆油　ごま　さとう なたね油　パン粉	牛乳　ぶた肉　とうふ 魚肉　大豆	にんじん　たまねぎ　キャベツ きくらげ　ねぎ　しいたけ あおさ　もやし　きゅうり	小 中	648 788	25.7 30.6	大豆は、日本で昔から食べられている伝統的な食べものです。日本型食生活を支える食べもののひとつです。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを多くふくみ「畑の肉」ともいわれています。
3 木	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 なすとぶた肉のみそ炒め	米　むぎ　じゃがいも こんにゃく　大豆油 さとう	牛乳　とり肉　ちくわ とうふ　ぶた肉　麦みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　なす たまねぎ　ピーマン　れんこん しょうが	小 中	555 676	20.1 23.6	なすの鮮やかな紫色は、アントシアニンという成分の色です。この成分は、私たちの体全体にめぐっている血管をきれいにしてくれる働きがあります。
4 金	ごはん 牛乳	とりごぼう汁 さんま梅煮 野菜炒め	米　こんにゃく　じゃがいも ごま油　でんぷん	牛乳　とり肉　油あげ とうふ　麦みそ　さんま ベーコン	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　梅肉　しめじ　キャベツ	小 中	697 818	26.4 29.4	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。食べものをよくかむことで出るだ液が、むし歯を予防する効果があります。よくかむことを意識して食事をしましょう。
7 月	丸パンカット 牛乳	とり肉と野菜のスープ ハンバーグきのこソース ボイルキャベツ	丸パン　じゃがいも さとう　大豆油　パン粉	牛乳　とり肉 牛肉　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　コーン もやし　しめじ　キャベツ	小 中	555 700	25.4 31.7	きのこには、歯や骨を丈夫にするのに欠かせない、「カルシウムの吸収を助けるビタミンD」が多く含まれています。さらに腸内環境を整えてくれる食物せんいも豊富に含まれています。
8 火	麦ごはん 牛乳 **一食いりこ**	ワンタンスープ ビビンバ（具）	米　むぎ　小麦粉 さとう　ごま油　水あめ	牛乳　とり肉　ぶた肉 かたくちいわし	にんじん　たまねぎ　しょうが ねぎ　もやし　きくらげ ほうれん草　たけのこ　にんにく	小 中	587 713	25.5 29.3	ビビンバとは、韓国料理のまぜごはんです。韓国語で「ビビン」が「まぜ」、「バ」が「ごはん」の意味をあらわします。麦ごはんの上にのせて食べてみましょう。
9 水	玄米パン 牛乳 **チャー麺**	パリパリ焼きそば（具） **かみかみサラダ**	玄米パン　チャーめん でんぷん　ごま油　さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ぶた肉　さつまあげ うずら卵　さきいか チキンハム	たまねぎ　にんじん　もやし しょうが　キャベツ　きぬさや きゅうり　きくらげ　ごぼう	小 中	668 844	30.2 37.1	チャーめんには、熊本県産の小麦粉が使われています。細長いめん状の小麦粉を油でサクッとあげてあります。しっかりとよくかんで食べてください。
10 木	麦ごはん 牛乳 まごわやさしい献立	ふのすまし汁 **焼ししゃも** **五目きんぴら** 小1ビ 中2ビ	米　むぎ　こんにゃく ごま　さとう　大豆油	牛乳　ふ　とうふ わかめ　ちくわ ししゃも　さつまあげ	にんじん　えのきたけ　ねぎ れんこん　きぬさや	小 中	537 674	22.1 29.0	今日は、月一回の「まごわやさしい」献立です。まごわやさしい食材は、豆類、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、いも類などです。成長期のみなさんに必要なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。苦手な人もがんばって食べてみましょう。
11 金	ごはん 牛乳	きしめん汁 白身魚のホイル焼き じゃこと野菜のあえもの	米　しくらめん　さとう ごま油　ごま マヨネーズ（卵使用）	牛乳　とり肉 スケソウダラ みそ　ちりめん	にんじん　しいたけ　だいこん ごぼう　ねぎ　キャベツ　もやし	小 中	609 686	27.6 29.6	ごはんには、私たちの体の中でエネルギーになるでんぷんがたくさん含まれています。そして体温になる熱を作り出し、体を動かすもとになります。
14 月	黒糖パン 牛乳 ムース	肉団子と春雨のスープ こんにゃくロースー	黒糖パン　春雨　パン粉 こんにゃく　さとう ごま油　でんぷん　ムース	牛乳　とり肉　ちくわ 牛肉	にんじん　たまねぎ　しいたけ にら　キャベツ　にんにく たけのこ　ピーマン	小 中	587 719	22.5 26.8	今日は黒砂糖の入った黒糖パンです。黒砂糖は「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。黒砂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。
15 火	麦ごはん 牛乳 小1ビ 中2ビ	五目大豆煮 **いわしかりかりフライ** ごまネーズあえ	米　むぎ　じゃがいも こんにゃく　さとう　大豆油　でんぷん なたね油　ごま　ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とり肉　大豆 さつまあげ　ひじき いわし　ちくわ	にんじん　ごぼう　れんこん しいたけ　きぬさや　きゅうり キャベツ　コーン	小 中	672 871	22.8 29.1	いわしは、6月から10月に旬をむかえる魚です。いわしにはDHAとよばれる栄養が入っています。記憶力を高めたり、頭のはたらきをよくしたりする効果があります。カルシウムも入っているので、骨までよくかんで食べてみてください。
16 水	米粉パン 牛乳 **一食アーモンド**	とり肉のトマト煮 ハムと野菜のサラダ	米粉パン　大豆油 じゃがいも　さとう こんにゃく　アーモンド	牛乳　とり肉 チキンハム	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　トマト　パセリ キャベツ　きゅうり　コーン	小 中	555 701	23.7 30.0	ケチャップの原料のトマトには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。赤く熟したトマトにはリコピンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。それを毎日食べることで健康になり、医者が必要なくなってしまうという意味です。
17 木	麦ごはん 牛乳 ふるさとくまさんデー（荒尾・玉名）	南関あげ丼（具） ぶたのしょうが焼き なし酢あえ	米　むぎ　さとう でんぷん　ごま	牛乳　南関あげ　たまご ぶた肉　とり肉	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ　しょうが　もやし　きゅうり	小 中	667 782	28.0 31.1	今日は、ふるさとくまさんデーです。荒尾・玉名地域の紹介です。南関町名産の「南関あげ」と荒尾市名産のなしで作られた「なし酢」を使用しています。
18 金	ごはん 牛乳	魚そうめん汁 鮭塩焼き 野菜のおかかあえ	米　ごま　でんぷん	牛乳　魚肉　とり肉 とうふ　わかめ　さけ かつおぶし	たまねぎ　にんじん　だいこん えのきたけ　きゅうり　キャベツ	小 中	561 666	29.4 32.8	わかめは「海藻」で、緑の食べもののようですが、実は赤の食べものです。骨を強くしたり、筋肉を動かしたりするときに必要な「ミネラル」が海藻にたっぷり入っているためです。
21 月	食パン 牛乳 りんごジャム	野菜ポタージュ **とり肉のカシューナッツ炒め**	食パン　じゃがいも　大豆油 カシューナッツ　さとう でんぷん　りんごジャム	牛乳　ベーコン 生クリーム　とり肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ コーン　ごぼう　ピーマン　赤パプリカ 黄パプリカ　にんにく　しょうが	小 中	720 872	25.5 30.5	給食では、野菜やお肉、魚、たまごなど様々な食べものを使用しています。食べものは体の中で大切な働きをしています。いろいろな食べものをバランスよく食べることで、丈夫で健康な体を作ることができるのです。
22 火	麦ごはん 牛乳 小1こ 中2こ	マーボーどうふ 蒸しぎょうざ 野菜のごま昆布あえ	米　むぎ　さとう　ごま油 ごま　小麦粉　でんぷん	牛乳　ぶた肉　とうふ 赤みそ　こんぶ	たまねぎ　にんじん　たけのこ しょうが　にんにく　しいたけ ねぎ　キャベツ　はくさい　もやし	小 中	620 802	22.3 27.7	マーボーどうふは、中国料理のひとつです。中国は、国の面積が広く、それぞれの地方の気候や特産物をいかして、料理は北京・上海・広東・四川というように大きく4種類あります。その中でもマーボーどうふは四川料理になります。
23 水	ココアパン 牛乳	ラビオリスープ ほうれん草オムレツ にんじんサラダ	ココアパン　小麦粉　パン粉 じゃがいも　さとう　大豆油	牛乳　ぶた肉　たまご ツナ	たまねぎ　にんじん　コーン きぬさや　トマト　ほうれん草 きゅうり	小 中	570 732	23.9 29.9	にんじんサラダに使用しているツナ（まぐろ）は、体によい油が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする効果があります。よくかんで食べましょう。
24 木	麦ごはん 牛乳	ひき肉カレー ロースとんかつ ひじきのサラダ	米　むぎ　じゃがいも　黒糖 大豆油　パン粉　なたね油　ごま さとう　ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ぶた肉　ひじき ボンレスハム	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　りんご　トマト きゅうり　キャベツ　コーン	小 中	725 848	23.2 25.9	ひじきには貧血予防になる「鉄分」がたっぷり入っている食べものの一つです。吸収をよくしてくれるビタミンCの入った野菜と一緒に食べると効果的です。
25 金	ごはん 牛乳	たぬき汁 かつお生姜煮 高菜あえ	米　こんにゃく じゃがいも　さとう ごま　ごま油	牛乳　さつまあげ 油あげ　かつお ちりめん	にんじん　えのきたけ　ねぎ しょうが　チンゲンサイ もやし　コーン　たかな	小 中	582 687	29.8 33.1	さつまあげやちくわなどの練り製品は、保存性を高めるだけではなく、魚をよりおいしく食べるために生まれました。魚のすり身に塩を加えてよく練り、形を整えて熱を加えて固めて作ります。海外でも『surimi』で通用するほどポピュラーな存在です。
28 月	ひのくにパン 牛乳 小1こ 中2こ	八宝菜 お豆腐しゅうまい バンバンジーサラダ	ひのくにパン　ごま油 でんぷん　なたね油 さとう　小麦粉	牛乳　ぶた肉　うずら卵 いか　とうふ　魚肉 豆乳　とり肉	たまねぎ　にんじん　しょうが　キャベツ たけのこ　きくらげ　きぬさや　えだまめ コーン　もやし　きゅうり	小 中	547 723	26.2 33.4	棒棒鶏という名前は、とり肉を棒状に切って作られるからではなく、もともとは中国人が、蒸して（水分が抜け）かたくなったとり肉を棒でたたいてやわらかくしていたことに由来しています。
29 火	もちまるごはん 牛乳	もずくのみそ汁 **牛肉とれんこんの炒めもの**	米　もちむぎ じゃがいも　こんにゃく さとう　大豆油	牛乳　とうふ　もずく 麦みそ　牛肉　糸かつお	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ねぎ　れんこん　ピーマン 赤パプリカ　黄パプリカ	小 中	580 703	20.7 24.2	今日のもちまるごはんは、おなかの調子をよくしてくれるもちむぎが入っています。食物せんいが豊富で、お米の約26倍含まれています。よくかんで食べてみましょう。
30 水	コッペパンカット 牛乳 青りんごゼリー	コーンクリームスープ タコスミート	コッペパン　じゃがいも でんぷん　青りんごゼリー	牛乳　ベーコン 白いんげん豆　ぶた肉 とり肉　大豆	たまねぎ　にんじん　コーン パセリ　にんにく　しょうが トマト　えだまめ	小 中	675 834	25.3 31.2	タコスはメキシコ料理のひとつです。メキシコの人々はトルティーヤといわれるトウモロコシの粉で作ったうす焼きのパンにはさんで食べます。今日はコッペパンにはさんで食べてみてくださいね。

＊　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。→→→