



太い字は
かみかみメニューです

令和5年10月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに主に体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギー(キロカロリー)		給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳				たんぱく質(グラム)	糖質(グラム)	
2	月	麦ごはん	牛乳	米 麦 さとう 油 じゃがいも 白玉もち じゃこと野菜のあえもの	牛乳 ぶた肉 赤みそ とり肉 ちりめん 豆腐ステーキ	にんじん ごぼう だいこん しめじたまねぎ ねぎ キャベツ もやし	629 23.0	816 28.4	豆腐の田楽風は、ぶたひき肉・玉ねぎを炒めたものに酒・砂糖・赤みそで味付けしたタレをかけています。
3	火	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ 小1個 中2個 お魚ナゲット まわかめのサラダ	ミルクパン 油 じゃがいも ごま	牛乳 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 茎わかめ お魚ナゲット	651 26.3	847 33.6	一般的に、わかめと呼ばれている部分は、葉の部分ですが、今日のサラダに入っているわかめは茎の部分です。
4	水	麦ごはん	牛乳	どさんこ汁 いかなぎ焼き おからサラダ	米 麦 さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく バター	牛乳 鮭 麦みそ とうふ いかなぎ焼き おから ツナ	636 24.7	772 27.9	「どさんこ」とは、北海道で生まれたものを意味する言葉です。北海道でよくとれるじゃがいも・人参・コーン・鮭などが入った汁ものです。
5	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 小1個 中2個 ぎょうざ ブロッコリーとツナの中華あえ	米 麦 油 でんぷん さとう	牛乳 ぶた肉 赤みそ とうふ わかめ ツナ ぎょうざ	566 21.2	748 25.6	栄養素とは、食べ物の中に入っているものの中で体に必要なもの、栄養は体に入った栄養素が処理活用されている状態を言います。
6	金	麦ごはん	牛乳	野菜カレー とんかつ 海藻サラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま	牛乳 とんかつ とり肉 わかめ 海藻	693 21.5	836 25.0	カツカレーの誕生の一説に、1948年、東京のお店で、野球選手が「カレーにカツをのせてくれ!」とお願いしたのが始まりだそうです。
10	火	食パン	牛乳	ポトフ・ちりめんオムレツ ささみのさっぱりサラダ ブルーベリージャム	食パン さとう じゃがいも ごま ブルーベリージャム	牛乳 白いんげん豆 ベーコン とり肉 ちりめんオムレツ	588 24.5	716 29.6	今日は、目の愛護デーです。ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれ、目の疲れや視力低下の予防に効果的です。
11	水	麦ごはん	牛乳	大豆の五目煮 小1尾 中2尾 焼きしゃも ひじきと切り干し大根のあえもの	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 大豆 ひじき とり肉 しゃも さつまあげ こんぶ	597 23.8	768 30.7	食べたいものから順に平らげていく「ばっかり食べ」。途中で満腹になったら、食べられず栄養バランスが取れた献立も偏ってしまいます。
12	木	麦ごはん	牛乳	魚そうめんスープ 春巻き ナムル	米 麦 油 さとう ごま	牛乳 ベーコン 魚そうめん とうふ 春巻き	629 18.0	819 21.7	ナムルとは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油・にんにく・トウバンジャンなどで味付けした韓国料理です。
13	金	黒糖パン	牛乳	春雨スープ キャベツのメンチカツ かみんごサラダ	黒糖パン さとう 緑豆 春雨 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 さきいか かまぼこ	635 24.8	812 30.9	サラダのきくらげとごぼうは、下味をつけて煮ています。食べてみると、甘辛い味がわかると思います。しっかりかんで食べましょう。
16	月	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 ホッケの照り焼き れんこんのごまマヨあえ	米 麦 油 ごま さとう さといも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく でんぷん	牛乳 とうふ とり肉 かつお節 ホッケ照り焼き	583 26.1	728 30.8	ホッケは、「北方の魚」とも呼ばれるほど、北海道では身近な魚です。春から夏がおいしい時期です。身がしまり、歯ごたえもよいです。
17	火	横割り丸パン	牛乳	焼きビーフン 豆腐ハンバーグのチリソースかけ りんご	丸パン さとう 油 ビーフン でんぷん	牛乳 ちくわ ぶた肉 豆腐ハンバーグ	566 23.6	721 29.7	りんごは世界で約15000種類、日本では約2000種類あります。りんごの皮の近くには、ペクチンがありお腹の調子を整えてくれます。
18	水	ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんまのかぼすレモン煮 もやしのごまあえ	米 でんぷん じゃがいも ごま さとう	牛乳 南関揚げ たまご とり肉 ちくわ さんまかぼすレモン煮	692 25.6	831 29.2	南関町特産の「南関揚げ」が入った汁ものです。長期保存ができる秘密は、一度目は低温、二度目は高温で揚げるからです。
19	木	菊池古代ごはん	牛乳	武光公鍋 大豆入り豆腐焼き ヤーコンのきんぴら	米 菊池古代米 ヤーコン さといも ごま さとう すいとん こんにゃく 油	牛乳 油揚げ 茎わかめ ぶた肉 さつまあげ 大豆入り豆腐焼き 麦みそ	703 23.5	846 26.8	くまさんデーは「菊池地区」です。武光公とは、殿様の名前です。菊池産ヤーコンは、食感の特徴から「畑の梨」と呼ばれています。
20	金	麦ごはん	牛乳	たぬき汁 小1尾 中2尾 いわしカリフライ なすととり肉の炒め物	米 麦 油 こんにゃく ごま さといも	牛乳 さつまあげ 油あげ とり肉 いわしカリフライ	550 19.4	750 24.9	たぬき汁は、肉を使わず、こんにゃくを肉に見たてた具だくさんの汁もので、精進料理の一種です。
23	月	ごはん	牛乳	野菜つみれスープ 鉄人ドライカレー さつまポテト	米 油 じゃがいも さつまポテト	牛乳 お野菜つみれ ぶた肉 大豆 ひじき	649 23.7	791 28.0	「絵本からうまれたおいしいレシピ」という本を知っていますか?ぐりとぐらのパンケーキや11匹のねこのコロッケなどあります。
24	火	パンパン	牛乳	チャブチエ 小1個 中2個 にんじんしゅうまい 花野菜サラダ	パンパン 油 ごま 緑豆春雨	牛乳 うすらのたまご ぶた肉 ツナ にんじんしゅうまい	585 26.7	762 33.8	サラダは、花のつぼみの部分を食べるブロッコリーやカリフラワーが入っています。花野菜は、ふきのとう・ミョウガなどもあります。
25	水	麦ごはん	牛乳	季節のみそ汁 あじのさんが焼き 磯香あえ	米 麦 ごま さといも さとう 油	牛乳 とうふ のり 麦みそ 油揚げ とり肉 あじのさんが焼き かつお節	561 23.9	723 29.9	みそ汁は冷めると、塩辛く感じます。これは、舌の感度が温度でかわるからです。塩気は低い温度で、甘みは高い温度で感じやすいです。
26	木	麦ごはん	牛乳	筑前煮 小1個 中2個 いか小判焼き こんぶあえ	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 厚揚げ とり肉 こんぶ いか小判焼き	582 22.2	759 28.8	筑前煮は、福岡県の郷土料理で、別名「がめ煮」。がめ煮は、正月やお祭り、結婚式、お葬式など何事かがあるとよく作られます。
27	金	コッパン	牛乳	ホワイトシチュー 大豆ナゲット 小1個 中2個 ひじきマリネサラダ	コッパン さとう 油 じゃがいも ごま	牛乳 大豆ナゲット とり肉 白いんげん豆 ひじき ツナ	602 23.3	783 29.6	アスパラガスは、ギリシャ語で「新しく出た芽」という意味があります。アスパラギン酸が含まれ疲れをとってくれる働きがあります。
30	月	麦ごはん	牛乳	みそおでん・おでん 計量計器: 小2個程度 中3個程度 なし酢あえ	米 麦 油 さとう こんにゃく さといも ごま	牛乳 ちくわ うすらのたまご とり肉 厚揚げ こんぶ 麦みそ きびなこのカリカリフライ 赤みそ	581 21.4	743 26.3	おでんと言えは太根ですね。太根は上の方はなますやサラダなど生で食べるのに向いています。根の先端は辛いので薬味などに向きます。
31	火	にんじんパン	牛乳	スパゲティミートソース こんにゃくサラダ みかん	にんじんパン 油 こんにゃく スパゲティ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	630 26.9	782 32.8	熊本県は、みかんの全国生産量第4位です。みかんには、風邪を予防するビタミンCが含まれています。

* 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。→→→