太い字は
かみかみメニューです

令和5年12月　学校給食献立表

あらおし・ながすまちがっこうきゅうしょく
荒尾市・長洲町学校給食センター　TEL63-0620

日	曜	こんだて名 主食	牛乳	おかず	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） たんぱく質（グラム） 小	中	給食　一口メモ（メニューや食品の紹介）
1	金	麦ごはん	牛乳	きのこのみそ汁 さばの照り焼き ひじきサラダ	米　ごま 麦 じゃがいも	牛乳　麦みそ　豆腐 わかめ さば照り焼き ひじき とりささ身チャンク	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン	611 22.6	739 25.2	三色 食品群のうち、ひじきは赤色に分類されます。カルシウムをたっぷりふくみ、いろいろな栄養素を含みます。
4	月	麦ごはん	牛乳	白菜そぼろ汁 いわしのかぼすレモン煮 切干大根のマヨネーズ和え	米 でんぷん 麦　じゃがいも 砂糖　ノンエッグマヨネーズ	牛乳　豚ひき肉 油揚げ わかめ とりささ身チャンク いわしかぼすレモン煮	はくさい にんじん ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり　しょうが	599 23.5	751 27.9	白菜・ねぎ・大根などの冬野菜は、気温が下がって霜が降りることで、甘味がします。
5	火	黒糖パン	牛乳	**ポークビーンズ** かぼちゃコロッケ サラ玉ドレッシング和え	黒糖パン　油 じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉　白いんげん豆 大豆 ツナ	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん マッシュルーム 枝豆 トマト かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり	682 24.3	786 27.4	かぼちゃは、カロテンなどのビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んだ栄養価の高い緑黄色　野菜です。
6	水	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 サバカレー醤油漬け 白菜の甘酢和え	米　油　砂糖 麦　でんぷん さといも　こんにゃく　ごま	牛乳　焼き 豆腐 とり肉　ちりめん サバカレー醤油漬け	にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ しいたけ　はくさい　きゅうり	585 23.7	706 26.6	のっぺい汁は、熊本県の多くの地域で「のっぺ」と呼ばれ、汁ものというよりは煮物に近い郷土料理です。
7	木	チキンライス	牛乳	オニオンスープ 国産キャベツのメンチカツ グリーンサラダ	米　油　砂糖 ワンタン じゃがいも	牛乳 チキンウインナー　とり肉 国産キャベツのメンチカツ	たまねぎ にんじん　セロリ マッシュルーム トマト もやし にんにく グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	540 20.2	693 25.0	この食材は 何でしょう？①給食にはほとんど毎日　登場する野菜です。②よく炒めるとあめ色になりおいしくなります。③包丁でカットするときに涙がでてきます。答えは「たまねぎ」です。
8	金	背割りコッペパン	牛乳	ポトフ カレーミート クリスマスデザート	コッペパン 油 じゃがいも クリスマスケーキ	牛乳 とり肉　ぶた肉　大豆	たまねぎ にんじん だいこん　ブロッコリー トマト レーズン 枝豆 にんにく しょうが	625 24.7	698 27.9	少しはやいですが、今日はクリスマスデザートをつけています。クリスマスに、チキンやショートケーキホールを食べるのは、日本の風習だそうです。
11	月	麦ごはん	牛乳	卵スープ ギョーザ（小1個 中2個） 豚肉のキムチ炒め	米　油　砂糖 麦　じゃがいも でんぷん　ごま	牛乳　豆腐 わかめ たまご　ぎょうざ ぶた肉　天ぷら	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい にら	582 22.5	760 27.4	日本は一人当たり、卵の年間消費量が300個を超える卵 好き国民です。ほぼ毎日、卵を食べている計算になりますね。
12	火	丸パン	牛乳	ラビオリスープ 照り焼きチキンパティ **枝豆のサラダ**	丸パン　油 ラビオリ じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 照り焼きチキンパティ　ツナ	たまねぎ にんじん しめじ　枝豆 きゅうり コーン　グリンピース	636 26.6	739 30.8	ラビオリは、小麦粉を練って作ったものです。パスタ生地の間にひき肉やみじん切りにした野菜などを挟んだものです。
13	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー	米　砂糖 麦 でんぷん 油　はるさめ　ごま	牛乳　豚ひき肉 大豆　豆腐　赤みそ チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく	580 21.2	722 25.1	バンサンスーは「バン」＝「和える」・「サン」＝「3」・「スー」＝「糸のような細い千切り」という意味があります。
14	木	麦ごはん	牛乳	もずくのおすいもの 大豆入り豆腐焼き **かみかみサラダ**	米　砂糖 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳　豆腐 かまぼこ ちりめん　もずく 大豆入り豆腐焼き さきいか	えのきたけ　ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	601 20.7	725 23.6	沖縄の海で育てられたもずくです。ヌルヌルの部分に「フコイダン」という体に良いミネラル分が含まれています。
15	金	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳	根菜のみそ汁 魚のレモン酢漬け おかか和え	米　油　砂糖 麦　ごま じゃがいも	牛乳　麦みそ　油揚げ わかめ　かつお節 ホキ　ちりめん	大根 ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし	562 22.2	709 26.6	まごわやさしい献立の日。根菜は土の中にできる野菜です。寒い季節が旬のものが多く、食べると体の中からぽかぽかと温めてくれます。
18	月	文楽飯 ふるさとくまさんデー（上益城地域）	牛乳	ほうれん草入りだご汁 お魚ナゲット（小1個 中2個） かぼちゃサラダ	米　油　砂糖 じゃがいも すいとん麺 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳　麦みそ 大豆　油揚げ　とり肉 お魚ナゲット とりささ身チャンク	山菜水煮 しいたけ にんじん ごぼう だいこん ほうれん草　かぼちゃ きゅうり たまねぎ	595 21.2	782 26.8	上益城地域のふるさとくまさんデー献立です。「文楽飯」は山菜や豆を使ったご飯です。昔、人形劇を 見ながら食べられていたそうです。
19	火	コッペパン	牛乳	焼きビーフン もみの木ハンバーグ こんにゃくサラダ	コッペパン　油 ビーフン　こんにゃく ごま	牛乳 ぶた肉　ちくわ もみの木ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン たけのこ もやし キャベツ　きゅうり　枝豆　しょうが	541 24.4	698 31.1	ビーフンはお米からできています。しいたけは太陽の光の下で干すことでビタミンDが増えます。カルシウムの吸収にビタミンDは必要です。
20	水	ぷちまるごはん	牛乳	チキンカレー **ごぼうサラダ** ムース	米　油　ごま　砂糖 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ムース とり肉 ビーンズピューレ　チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ　ごぼう　きくらげ りんごピューレ にんにく しょうが	664 18.9	808 22.2	ごぼうサラダはかみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。今日は、学校給食で大人気のカップムースを付けています。
21	木	麦ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 **いわしのかりかりフライ**（小1個 中2個） 海藻の酢の物	米　砂糖　油 麦　こんにゃく　じゃがいも さといも ごま	牛乳　スライス天ぷら ぶた肉　わかめ　海藻 いわしのカリカリフライ ちりめん	大根 キャベツ　たまねぎ しいたけ 枝豆 しょうが にんじん　きゅうり	568 21.4	769 27.1	明日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。夜は、ゆず湯に入るといいですよ。
22	金	食パン 冬至	牛乳	かぼちゃのクリーム煮 花野菜ソテー **りんご**	食パン　油 じゃがいも バター	牛乳　生クリーム とり肉　ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく りんご ブロッコリー　カリフラワー　コーン	586 20.5	727 24.6	冬休みは、クリスマスのほかにも大晦日やお正月などたくさんの行事があります。冬の寒さに負けないように早寝 早起き、1日3食をしっかりとり、健康に過ごしましょう。