



太い字は
かみかみメニューです

令和5年6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 とになる(黄) | おも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) | たんぱく質(グラム) | | 給食一口メモ (メニューや食品の紹介) |
|------|---------------------|----|--|---|---|---|-------------|-------------|---|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | 小 | 中 | |
| 1 木 | 麦ごはん | 牛乳 | もずくスープ ハンバーグ和風ソースかけ 切干大根のごまネーズ | 米 麦 油 でんぷん ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハンバーグ もずく | たまねぎ 人参 ねぎ 切干大根 しめじ キャベツ きゅうり れんこん | 623 23.3 | 802 28.9 | 6月は水無月と言います。旬の野菜は、枝豆 やきゅうりや梅、旬の魚はアユやアジやカ ツオなどがあります。 |
| 2 金 | スライス丸パン | 牛乳 | ひよこ豆のスーフ 白身魚フライ グリーンサラダ・ももゼリー | 丸パン ごま じゃがいも 油 ももゼリー | 牛乳 ベーコン ひよこ豆 白身魚フライ ツナ | 人参 たまねぎ しめじ トマト きゅうり ブロッコリー | 631 25.5 | 765 30.2 | 白身魚フライはパンにはさんでフィッシュ バーガーとして食べましょう。肉が多くな りがちな食生活なので、給食はお薦です。 |
| 5 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 鶏ごぼう汁 あじ入りさんが焼き 枝豆のツナあえ | 米 麦 じゃがいも 油 ごま | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あじ入りさんが焼き ツナ | ごぼう 人参 しいたけ ねぎ 枝豆 きゅうり コーン | 622 27.6 | 798 34.3 | 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」で す。今週はよく噛んで食べる「かみかみメ ニュー」を取り入れています。 |
| 6 火 | ミルクパン | 牛乳 | 焼きビーフン 大豆入り豆腐焼き ひじきサラダ | ミルクパン 油 ビーフン ごま | 牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわひじき 大豆入り豆腐焼き | しいたけ たまねぎ キャベツ 人参 ねぎ だけのこ きゅうり もやし コーン アスパラガスしょうが | 669 28.0 | 811 33.0 | 食事をおいしく食べることは、心と体の健康に 深くかかわっています。虫歯を予防し、何でも 食べられる健康な歯を作りましょう。 |
| 7 水 | 切干大根とさき いかのまぜごはん | 牛乳 | くきわかめのみそ汁 いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ | 米 ごま じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 さきいか 麦みそ 豆腐 くきわかめ 油揚げ ツナ いわしのカリカリフライ | 切干大根 人参 キャベツ しめじ えのき ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり | 582 22.2 | 786 28.7 | 歯や骨はカルシウムとたんぱく質でできており 皮膚や髪と同じく毎日作り替えられます。食事 を抜いたりせず1日3回食べましょう。 |
| 8 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 五目煮 スタミナサラダ さつま芋チップス | 米 麦 こんにやく じゃがいも 油 ごま 砂糖 さつま芋チップス | 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 こんにぶ | 人参 ごぼう しょうが れんこん きぬさや もやし キャベツ きゅうり にんにく | 607 22.6 | 754 26.9 | 歯や骨を作るもとになるカルシウムをとりま しょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンD やビタミンKと一緒にとると効果的です。 |
| 9 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー いかねぎ焼き 甘藷サラダ | 米 麦 油 じゃがいも | 牛乳 豚肉 大豆 いかねぎ焼き | たまねぎ 人参 にんにく りんご しょうが トマト キャベツ きゅうり 甘藷みかん | 677 27.1 | 822 30.6 | いろいろな食品をとることで、体は様々な 栄養素を吸収します。必要な栄養素をとる ために、いろいろな食品をとりましょう。 |
| 12 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 肉じゃが さば照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 | 米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖 こんにやく | 牛乳 豚肉 厚揚げ さば照り焼き わかめ | たまねぎ 人参 しいたけ グリーンピース きゅうり しょうが | 656 26.2 | 821 31.6 | まごわやさしい献立の日。体に良い食材 がいっぱいです。給食が皆さんの普段の 食事のモデルになるのを願います。 |
| 13 火 | 米粉パン | 牛乳 | きのこスパゲティ チキンナゲット アスパラサラダ | 米粉パン スパゲティ 油 ごま | 牛乳 ベーコン チキンナゲット ツナ ちりめん | たまねぎ にんにく まいたけ ほうれん草 ピーマン もやし アスパラガスキャベツしめじ | 613 28.9 | 811 37.3 | 米粉パンは熊本県産米粉が8割使われて います。お米をもっと子供達に食べてほ しいとの思いから作られたパンです。 |
| 14 水 | ひじきごはん | 牛乳 | すまし汁 いわし梅煮 ごまマヨネーズサラダ | 米 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ ひじき わかめ いわし梅煮 | 人参 ほうれん草 ブロッコリー ごぼう 枝豆 しいたけ もやし えのき だけのこ きゅうり | 602 28.0 | 764 33.5 | もやしは大豆の仲間の「緑豆」が発芽し たものです。緑色の豆の皮が残っている のを目にすることもありますね。 |
| 15 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 ぎょうざ ハンサンスー | 米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま 緑豆春雨 | 牛乳 豚肉 豆腐 チキンハム ぎょうざ 赤みそ | 人参 たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり きくらげ | 608 21.4 | 794 26.2 | 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。 |
| 16 金 | 食パン | 牛乳 | チリコンカン ほうれんそうオムレツ シーザーサラダ | 食パン 油 砂糖 じゃがいも クルトン アーモンド | 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ほうれんそうオムレツ | たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス にんにく パセリ トマト | 627 26.4 | 797 32.8 | ひよこ豆はくちばしのような突起があり、 ひよこのような形をしています。ホクホク とした食感が特徴です。 |
| 19 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 南関揚げ入り団子汁 きびごかりカリフライ なし酢あえ・手巻きのり | 米 麦 油 ごま じゃがいも すいとん | 牛乳 きびごかりカリフライ 南関揚げ 手巻きのり わかめ 麦みそ 鶏肉 ちくわ | 人参 大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 628 22.8 | 802 27.6 | 荒尾玉名地域のふるさとくまさんデーで す。荒尾市の梨を使ったなし酢あえと、南 関町特産の南関揚げの団子汁です。 |
| 20 火 | ひのくにパン | 牛乳 | ミネストローネ グリルチキン かみんこサラダ・ばんかんゼリー | ひのくにパン マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ばんかんゼリー | 牛乳 グリルチキン ひよこ豆 さきいか 豚肉 | たまねぎ 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ トマト きくらげ きゅうり | 617 29.1 | 750 35.3 | 野菜には様々な栄養素が含まれています。多様 な成分が作用し合い多くの働きをします。1日 350グラム以上の野菜をとりましょう。 |
| 21 水 | 麦ごはん | 牛乳 | むらくも汁 いわしとお肉のハンバーグ 野菜のみそ炒め | 米 麦 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 わかめ 麦みそ いわしとお肉のハンバーグ | 人参 たまねぎ えのき ねぎ キャベツ にんにく もやし レモン 大根 アスパラガス | 596 26.2 | 727 29.8 | ファイトケミカルを知っていますか?野 菜・果物・穀物などから発見され、感染予 防・がん予防などの効果があります。 |
| 22 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 厚揚げそぼろ煮 焼きししゃも 豚肉のキムチ炒め | 米 麦 油 こんにやく でんぷん じゃがいも | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 大ぶら ししゃも | 人参 たまねぎ しょうが しいたけ きぬさや なら キムチ | 604 28.0 | 781 36.0 | ししゃもは丸ごと食べるのでカルシウム補 給となり、かむ力を育てます。骨ごと食べ る小魚類は、不足しがちな食品です。 |
| 23 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ハヤシルウ フルーツミックス | 米 麦 油 カクテルゼリー | 牛乳 大豆 牛肉 | たまねぎ にんにく みかん マッシュルーム グリーンピース パイン 苺桃 エリンギ | 612 18.8 | 765 22.1 | 食べ物は肉や魚に限らず、米や野菜など、 もとはみな生きていたものです。感謝の気 持ちはため、残さずいただきます。 |
| 26 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 豚汁 魚のレモン酢漬け ごまあえ | 米 麦 油 こんにやく ごま 砂糖 じゃがいも | 牛乳 豚肉 ホキ切身 豆腐 麦みそ | 人参 大根 ねぎ ごぼう たまねぎ レモン しょうが ごまつな もやし | 601 26.6 | 754 32.0 | 小松菜は畑で青々とした緑の葉を茂らせ ます。カロテンが豊富な緑黄色野菜で鉄 分も多く含まれています。 |
| 27 火 | 背割りコッパ ン | 牛乳 | ラビオリスープ スティックドッグ 人参サラダ | コッパパン 油 じゃがいも ごま 砂糖 ラビオリ | 牛乳 鶏肉 スティックドッグ ちりめん | たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ | 594 24.9 | 734 30.3 | 家庭ではエコクッキングを取り入れ、捨 ててしまいがちな人参の皮や大根の葉も 工夫して調理できるといいですね。 |
| 28 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 中華丼の具 シューマイ にんにくの芽の炒め物 | 米 麦 油 でんぷん ごま じゃがいも | 牛乳 豚肉 いか うすら卵 シューマイ 天ぷら | たまねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ にんにくの芽 たけのこ しょうが にんにく | 592 24.6 | 796 31.2 | にんにくの芽は、緑が濃くカロテンが多 い緑黄色野菜です。食物繊維が豊富で すので、よくかんで食べましょう。 |
| 29 木 | 麦ごはん | 牛乳 | あおさ汁 いわしおかか煮 梅マヨサラダ | 米 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 あおさ 油揚げ 鶏肉 いわしおかか煮 | しめじ 人参 ねぎ もやし たけのこ きゅうり 梅干し れんこん | 632 27.6 | 796 33.0 | 食品ロスを意識しましょう。世界では9人に1人 が栄養不足に陥っているといわれています。食 べ残しを減らすことも必要です。 |
| 30 金 | チーズパン | 牛乳 | ポークビーンズ あじナゲット 海藻サラダ | チーズパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま でんぷん | 牛乳 大豆 ツナ 海藻サラダ あじナゲット 豚肉 ミックスビーンズ わかめ | たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく | 635 28.2 | 825 36.0 | ツナは英語でマグロの仲間のことを言いま す。カツオやマグロを原料に、水煮や油漬 けにして缶詰などに加工します。 |

* 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。→→→