



太い字は
かみかみメニューです

令和6年1月 学校給食献立表

荒尾市・長洲明学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの もとになる(黄)	おもに体をつくる もとになる(赤)	おもに体の調子を 整える(緑)	エネルギー		給食一言メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質		
								小	中	
9	火	背割りコッパン	牛乳	ポトフ (中のみ)いろいろミンチカツ ビーンズドライカレー	背割りコッパン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ソーウインナー 大豆 (中のみ)いろいろメンチカツ	たまねぎ 人参 にんにく しょうが 大根 キャベツ カリフラワー ブロッコリー 枝豆	626 31.3	856 40.2	あけましておめでとございます。令和6年も よろしくお願いたします。みなさんにとって 素晴らしい1年になりますように！心も体も元 気に過ごしましょう。
10	水	わかめごはん	牛乳	五目煮 かみかみ和え (小のみ)いろいろミンチカツ (中のみ)おさつステック	わかめ 鶏肉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 じゃがいも(中のみ)おさつステック	牛乳 わかめ 鶏肉 てんぷら 大豆 昆布 さきいか ちりめん (中のみ)いろいろメンチカツ	ごぼう 人参 しいたけ れんこん きぬさや キャベツ きゅうり もやし	736 24.9	750 25.4	五目煮の「五目」とは「多くの食材を使う」と いう意味です。今日は鶏肉、ごぼう、人参、れ んこんなど11種類の食材を入れて味をつけてい ます。
11	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 シューマイ パンパンジー和え	米 麦 油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 鶏肉 シューマイ	たまねぎ 人参 しょうが にんにく しいたけ ねぎ もやし きゅうり	698 27.2	722 28.0	マーボー豆腐には小さく刻んだ大豆を入れてタン パク質を強化しています。丈夫な体を作って 寒い日も元気に過ごしましょう。
12	金	麦ごはん <small>機開き</small>	牛乳	白玉ぞう煮 いわしおかか煮 紅白なます	米 麦 油 砂糖 白玉 白玉餅 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 さきいか いわしおかか煮	人参 ごぼう 白菜 大根 ほうれん草	584 20.1	736 23.8	「機開き」とは、お正月に、神棚などに飾ってあった餅も ちを、お雑煮やぜんざいなどに入れて食べる儀式です。 「家族が健康で一年を過ごせますように」という願いがこ められています。ぞう煮のおもちはどにつつませないよ うに、よくかんで食べてください。
15	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 肉権田 ごぼうサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 権田煮 ちりめん	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう	611 21.0	740 23.7	かきたま汁をきれいに仕上げるには、でんぷん でとろみをつけた後に卵を入れることがポイント です。卵がふわわりと浮かずに仕上がります。
16	火	食パン	牛乳	スパゲティナポリタン チキンナゲット コールスローサラダ	食パン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 ソークウインナー チキンナゲット	たまねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン	571 20.6	751 27.0	風邪やノロウイルスの流行時期です。これらは 鼻、口の粘膜を通り体に入ることが多いの で、食事の前や外から帰ってきた時など、手洗 いをしっかりとって予防しましょう。
17	水	麦ごはん	牛乳	さつまい お魚のハンバーグ れんこんの和風ドレッシング和え	米 麦 こんにゃく さつまいも	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 お魚(いわし)のハンバーグ	人参 大根 ごぼう ねぎ もやし れんこん きゅうり	580 20.0	710 22.5	れんこんにはがけがありますが、これは空気を塗 り戻すためのものです。泥の中であつたれん こんは直接空気に触れることができないので、 穴から空気を取り入れて成長します。
18	木	麦ごはん <small>まごわやさしい献立</small>	牛乳	筑前煮 焼きししゃも もやしのごま和え	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ししゃも	人参 ごぼう れんこん しいたけ きぬさや もやし キャベツ	584 21.8	752 28.6	今日は「まごわやさしい献立」です。ごまや魚の ししゃも、しいたけ、じゃがいも、野菜を入 れています。よくかんで食べてください。
19	金	小：ミルクパン 中：きなこ揚げ パン	牛乳	ホクビーンズ 花野菜サラダ (小のみ)おさつステック	パン 砂糖 黒砂糖 油 じゃがいも ごま (小のみ)おさつステック	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 鶏肉 きなこ(中学校のみ)	たまねぎ 人参 にんにく しょうが トマト 枝豆 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	654 27.2	705 29.2	花野菜のブロッコリーやカリフラワーは花のつ ぼみです。カリフラワーはブロッコリーが花 がかわったもので、もともとは同じものぞうで す。
22	月	麦ごはん	牛乳	すいとん汁 鮭の塩焼き 昆布和え	米 麦 重芋 すいとん 糖 ごま	牛乳 油揚げ 重芋 昆布	人参 大根 ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	590 26.8	725 29.7	★明治22年を再現した献立★日本の学校給食は、 明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で食 家庭の児童に対して提供されたのが最初とされ ています。
23	火	コッパン	牛乳	シチュー キャベツのメンチカツ グリーンサラダ	コッパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 白いんげん 豆乳 キャベツのメンチカツ	たまねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	599 20.8	721 24.1	★昭和25年代を再現した献立★パンやシ チュー、コロコやキャベツが出ていたぞうで す。他にも珍らしいワジャが給食でよく 食べられていました。
24	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 大豆入り豆腐焼き 海藻サラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 海藻サラダ 大豆と豆腐のフライ	たまねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	662 23.0	798 26.0	★昭和50年代を再現した献立★米が給食に取 り始めたのが昭和50年代です。主食のメニューは パンより米の比率がだんだん高くなっていきま す。昔も今もカレーは人気メニューです。
25	木	麦ごはん	牛乳	キムチスープ ぎょうざ パンサンスー	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	たまねぎ 人参 白菜キムチ ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	537 17.0	708 20.7	★平成：世界の料理★国際理解を深める食育の面 から、様々な国の料理が給食で取り入れられるよ うになりました。食べることから世界を知るきかけ にしていきたいぞうです。
26	金	ぶりん飯 <small>ふるさとくまさんデー(宇城)</small>	牛乳	白玉汁 いわしのみそ煮 切干大根のマヨネーズ和え	米 油 砂糖 重芋 白玉餅 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ いわしのみそ煮 ツナ	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	613 25.3	729 28.4	★令和：ふるさとくまさんデー(宇城)★ ふるさとくまさんデーは毎月19日の食育の前日に熊本 県産の郷土料理や特産品などを取り入れた献立を紹 介しています。「ぶりんめし」の名前の由来は、豆腐を油で炒め ると「ぶりんぶりん」と聞こえることからつけられました。
29	月	麦ごはん	牛乳	そぼろ煮 厚焼きたまご ごま酢和え	米 麦 油 じゃがいも でんぷん こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 厚焼きたまご	たまねぎ 人参 しょうが しいたけ もやし グリーンピース キャベツ	607 22.2	748 25.6	たまごはタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルな どいろいろな栄養素を含んでいます。特に人の体 に欠かせない「必須アミノ酸」をバランスよく含 んでいるため「完全栄養食」といわれています。
30	火	小：きなこ揚げ パン 中：ミルクパン	牛乳	五目ビーフンスープ ツナじゃがサラダ	砂糖 油 ビーフ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ きなこ(小学校のみ)	たまねぎ 人参 きくらげ もやし 白菜 ねぎ コーン 枝豆	566 20.6	744 27.5	ビーフのは何からできているぞう？答え は米です。粘り気の少ない「インディカ米」と いう米から作られていて、ライスヌードルの一 種です。
31	水	麦ごはん	牛乳	豚汁 さは照り焼き わかめの和え物	米 麦 重芋 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ さは照り焼き	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	640 24.7	770 27.9	わかめは約1年かけて2〜3メートルの大きさにな ります。葉の「わかめ」の部分がよく給食に出てき ますが他にも部分によって「くわかめ」や「めか ぶ」などがあります。

学校給食週間献立