



太い字は
かみかみメニューです

令和6年2月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL 63-0620

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	おかず				たんぱく質(グラム)	糖質(グラム)	
1	木	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 大豆ナゲット ナムル	米 麦油 はるさめ ごま 砂糖	牛乳 赤みそ 大豆ナゲット 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しいたけ しょうが もやし	589 18.6	782 23.3	寒さ厳しい季節です。風邪をひかないためにもしっかりと食べましょう。ちなみに、今日のマーボー春雨は、食材と調味料あわせ18種類使っています。
2	金	食パン	牛乳	ポトフ 肉団子の甘辛炒め 納豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 とうろ肉 肉団子 大豆	たまねぎ にんじん コーン だいこん はくさい たけのこ ブロッコリー ピーマン	587 27.2	711 32.4	明日は節分。鬼は外の「鬼」は、冬の寒さや病気などの様々な悪いことを表し、福は内は、新しい年の幸せを強く願う気持ちが込められています。
5	月	麦ごはん	牛乳	さつまい 大豆入り豆腐焼き ごまあえ	米 麦油 砂糖 こんにやく さつまいも ごま	牛乳 豆腐 とり肉 麦みそ 大豆と豆腐のフライ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし キャベツ	588 20.9	711 23.5	食物せんいは、食べすぎを防いだり、お腹の中の悪い菌を減らしたり、良い菌を増やしたりしてくれます。麦・芋・豆・野菜・海藻などに多く含まれます。
6	火	食パン	牛乳	スーミータン 春巻き かみんごサラダ	食パン 砂糖 油 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たまご チキンハム さきいか	たまねぎ にんじん コーン ねぎ 春巻き キャベツ ごぼう	596 22.1	768 27.0	給食には出ていませんが、今日は、「のりの白」です。のりは、ぬるぬるするという意味の「ぬら」がなまって「のり」になったと考えられています。
7	水	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 お魚ハンバーグ 茎わかめサラダ	米 麦 ごま こんにやく じゃがいも でんぷん	牛乳 豆腐 ツナ とり肉 油揚げ 茎わかめ お魚ハンバーグ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	556 22.9	710 28.8	今日ののっぺい汁は、何の dashi でしょうか？正解はいりこです。だしは、「煮だし汁」を簡単にしたものです。だしのうま味をいかせば減塩につながります。
8	木	麦ごはん	牛乳	筑前煮 はんぺん焼き おかかあえ	米 麦油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	牛乳 厚揚げ とり肉 かつおぶし はんぺん焼き	ごぼう れんこん しいたけ にんじん たけのこ きぬさや きゅうり もやし	563 20.7	723 26.3	しいたけの栽培は、菌床栽培と原木栽培があります。給食では、熊本県で栽培された原木栽培で、枯れた木にしいたけ菌を植え付け自然に近い状態で育てられます。
9	金	ごはん	牛乳	人参のクリームスープ 鉄人ドライカレー	米 油 じゃがいも バター パン粉	牛乳 白いんげん豆 とり肉 豚肉	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが レーズン ほうれんそう	633 24.0	786 28.5	スープには、人参のすりおろしなどが入り、きれいな色をつけてくれています。また、ドライカレーには、ひじき・ほうれん草も入っています。
13	火	ココアパン	牛乳	ラビオリスープ ツナじゃがサラダ	ココアパン 油 ラビオリ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えだまめ しめじ コーン	592 22.2	732 27.4	ラビオリとは、パスタの生地ひき肉やみじん切りにした野菜をさきだめです。スープには、玉ねぎや人参・大根などの野菜がたくさん入っています。
14	水	麦ごはん	牛乳	たぬき汁 豆腐の田楽風 野菜のあえもの	米 麦油 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん ごま	牛乳 油揚げ さつまあげ 豆腐ステーキ 豚肉 赤みそ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	589 20.3	710 23.0	食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、一人当たりお茶碗約一杯分が毎日捨てられているそうです。みなさんどう思いますか？
15	木	麦ごはん	牛乳	季節のみそ汁 いわしトマト煮 大豆入りかまきりサラダ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく	牛乳 豆腐 大豆 麦みそ いわしトマト煮	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ きゅうり	641 23.7	775 26.4	白菜のクイズです。白菜は、どの部分が一番甘いですか？ ①一番内側の葉 ②一番外側の葉 ③一番緑の濃い葉 正解は①一番内側の葉です。
16	金	食パン	牛乳	ホワイトシチュー ほうれんそうオムレツ ツナのさっぱりサラダ	食パン 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 ツナ 白いんげん豆 オムレツ かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ カリフラワー かぼす	591 25.8	710 30.4	牛乳は、骨や歯をつくるカルシウムを多く含むだけでなく、神経や筋肉をコントロールする働きや、イライラなどの抑えるのに役立ちます。
19	月	生姜チャーハン	牛乳	い草そうめん汁 国産キャベツのメンチカツ 甘夏みかんサラダ	米 油 い草そうめん	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ 豆腐 キャベツのメンチカツ	しょうが たまねぎ ねぎ 甘夏みかん にんじん キャベツ コーン しいたけ えのきたけ ブロッコリー	600 22.2	710 24.9	八代地区では、生姜の栽培が盛んです。また、薑の材料となるい草は、日本の生産量の9割以上が作られています。このい草の粉がそうめんに入っています。
20	火	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ いか小判焼き ごぼうサラダ	黒糖パン 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 いか小判焼き	たまねぎ えだまめ にんにく トマト ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン	594 23.6	770 31.0	サラダには、釜で加熱したすりごまが入り、風味がよいです。ごまにはカルシウム・鉄・ビタミンEなど体によい栄養も豊富に含まれます。
21	水	麦ごはん	牛乳	五目春雨スープ しゅうまい パンパンジーサラダ	米 麦 はるさめ じゃがいも ごま	牛乳 つくね しゅうまい とり肉	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	545 18.3	723 22.9	みなさんは世界三大料理を知っていますか？それは、中華料理・フランス料理・トルコ料理です。今日は、中華の献立です。
22	木	麦ごはん	牛乳	野菜カレー コロケ 花野菜サラダ	米 麦油 じゃがいも コロケ ごま	牛乳 とり肉	たまねぎ えだまめ トマト にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ カリフラワー もやし しょうが	686 19.1	822 22.0	ブロッコリーのクイズです。ブロッコリーの花は何色？①赤 ②白 ③黄色 正解は③の黄色です。カリフラワーと同様、花のつぼみの部分を食べます。
26	月	麦ごはん	牛乳	豚汁 いわしカリカリフライ 切り干し大根のサラダ	米 麦油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	牛乳 麦みそ 豚肉 豆腐 いわしカリカリフライ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ	597 18.7	805 24.5	小学3年生の国語で「姿をかえる大豆」を勉強します。今日の給食で、姿をかえた大豆はいくつありますか？油としょうゆと後3つありますよ。
27	火	コッパン	牛乳	スパゲティミートソース ひじきマリネサラダ	コッパン 砂糖 油 スパゲティ ごま	牛乳 大豆 豚肉 とり肉 ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム ピーマン トマト コーン キャベツ ブロッコリー	618 26.0	757 31.3	サラダのひじきは、一度調味料で煮た後、野菜と混ぜています。サラダという言葉は、ラテン語で塩を意味する「サル」から来たといわれています。
28	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 餅もやし 機香あえ	米 麦油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	牛乳 厚揚げ かつおぶし 豚肉 焼きのり ししゃも ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん キャベツ もやし	574 22.7	740 29.4	ししゃもは、北海道でとれますが、たくさんとれないので、ふだん見かけるのは、ロシア・アメリカ・カナダなどでとれたカラフトししゃもです。
29	木	ごはん	牛乳	栄養白玉汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	米 白玉もち じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	牛乳 油揚げ とり肉 赤みそ 豚肉 大豆	にんじん かぼちゃ キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ たけのこ にんにくの身 ピーマン	565 21.4	710 25.0	今日の炒め物には、にんにくの身が入っています。実は、芽ではなく花をつけるために伸びた花茎の部分です。疲労回復や風邪予防に役立ちます。

* 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。→→→