



太い字は
かみかみメニューです

令和6年4月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

荒尾市のみ

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	
10	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ	米 油 ごま 麦 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 ツナ	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ にんにく しょうが ブロッコリー	574 19.1	717 22.9	ご入学・ご進級おめでとうございま す。安心安全でおいしい給食を作っ ていきます。よろしく願いま す。
11	木	麦ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 ホキの南蛮づけ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく	牛乳 絹厚揚げ 牛肉 ホキ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース たけのこ	586 23.2	715 25.9	背筋をピンと伸ばして、食器は持つ て、食器を正しく並べて、箸を正し く持ち、食事のマナーをきちんと守 りましょう。
12	金	背割りコッパン	牛乳	豆乳スープ チリコンカン	コッパン 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト にんにく パセリ	607 23.8	740 28.4	チリコンカンはアメリカで誕生した 豆とお肉の煮込み料理です。パンに 挟んで食べて下さいね。
15	月	麦ごはん	牛乳	みそ汁 さんまかぼすレモン煮 おかか和え	米 砂糖 麦 じゃがいも ごま	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ ちりめん かつお節 さんまかぼすレモン煮	にんじん たまねぎ えのき こまつな もやし	619 23.1	744 26.3	まごわやさしい献立は毎月1回登場 します。 豆、ごま、海そう、野菜、魚、きの こ、いもがはいっています。
16	火	ココアパン	牛乳	春キャベツのトマトスープ 白身魚の天玉揚げ グリーンサラダ	ココアパン 油 じゃがいも マカロニ みかんゼリー	牛乳 ベーコン ひよこめめ 白身魚(ホキ)の天玉揚げ	しめじ キャベツ きゅうり トマト アスパラガス ブロッコリー コーン	670 24.9	817 30.2	今が「旬」春キャベツは柔らかく く、みずみずしいことが特徴です。 葉は薄くやわらかく、中まで鮮やか な黄緑色です。
17	水	麦ごはん	牛乳	もずくのお吸い物 大豆入り豆腐焼き じゃこと野菜の和え物	米 砂糖 麦 じゃがいも ごま 油	牛乳 豆腐 魚 魚そうめん もずく 大豆と豆腐のフライ ちりめん	にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	596 22.6	721 25.6	沖縄県産のもずくを使ったスープで す。カルシウムやマグネシウムなど のミネラル、食物繊維が豊富です。
18	木	麦ごはん	牛乳	中華スープ お魚ハンバーグ かみかみサラダ	米 油 砂糖 麦 はるさめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かまぼこ 油揚げ さきいか お魚(いわし)ハンバーグ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう	569 20.4	734 25.6	かみかみサラダには、さきいか・き くらげ・ごぼうなどの、よくかんで 食べる食材を使っています。目標は 30回です!
19	金	菜飯	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 焼ししゃも 甘夏サラダ	米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 絹厚揚げ ししゃも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 甘夏 みかん しょうが	560 21.1	722 28.1	ふるさとくまさんデーの給食は毎月 19日前後にあります。その地域の特 産品を使った料理や郷土料理などが あります。
22	月	ぶちまるごはん	牛乳	豚汁 肉しのだ ひじきマリネ	米 麦 こんにゃく さといも	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 肉しのだ ひじき ツナ	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ アスパラガス しめじ コーン キャベツ	595 21.3	723 24.5	今日のごはんは「ぶちまるごはん」 です。熊本県産の大麦で、食感がぶ ちぶちもちりとしていておいしい です。
23	火	食パン	牛乳	ポークビーンズ お魚ナゲット 切干大根のマヨネーズ和え	食パン 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 白いんげん豆 あじナゲット	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが トマト えだまめ キャベツ マッシュルーム 切干大根 かぼす果汁	586 22.5	757 29.1	大豆は畑のお肉といわれるほど、た んぱく質が豊富です。人の体内でつ くることのできない必須アミノ酸を 多く含んでいます。
24	水	救給カレー	牛乳	あける時や食べる時にけがを しないように注意しましょう。	米 油 じゃがいも	牛乳	にんじん たまねぎ コーン しめじ トマト	407 9.2	586 10.8	救給カレーは学校給食用非常食で す。 スライド動画で救給カレーについて 詳しく学びましょう。
25	木	麦ごはん	牛乳	キムチスープ 春巻き 三色ナムル	米 油 砂糖 麦 ごま	牛乳 豆腐 鶏肉 春巻き	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	587 17.0	763 20.6	キムチは韓国の家庭料理に欠かせな い伝統料理の一つです。キムチス ープは給食の人気メニューの一つで す。
26	金	ひのくにパン	牛乳	新玉ねぎのスープ ミートボールの甘酢煮 みかんジャム	ひのくにパン 砂糖 油 じゃがいも ペンネ みかんジャム	牛乳 鶏肉 鶏と豚のミートボール	たまねぎ にんじん えのき しょうが パセリ たけのこ ピーマン	590 22.4	716 27.1	「ひのくにパン」は、原料小麦の 100%が熊本県産です。地元の新鮮 で安全な食材を使う地産地消に取り 組んでいます。
30	火	カット丸パン	牛乳	スパゲッティナポリタン 照焼パーティ コールスロー	丸パン 砂糖 油 スパゲッティ ぶどうジュース	牛乳 ウインナー 照焼パーティ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ コーン	673 23.2	796 27.1	給食のスパゲッティナポリタンを 作ってみませんか?食育だよりにつ くり方を載せています。ぜひ、作っ てみて下さいね。