



太い字は
かみかみメニューです

令和6年12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				小	中		
2	月	麦ごはん	牛乳	きのこのみそ汁 いわし甘燗煮 茎わかめのきんぴら	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豆腐 麦みそ いわし甘露煮 天ぷら わかめ	たまねぎ 人参 えのき エリンギ ねぎ れんこん しいたけ	584 24.4	732 29.0	まごわやさしい献立の日。体に良い食材がいっぱいです。給食がみなさんの普段の食事のモデルになるのを願います。
3	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ かぼちゃコロッケ 甘夏サラダ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり しめじ トマト 甘夏みかん にんにく かぼちゃコロッケ キャベツ しょうが	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり しめじ トマト 甘夏みかん にんにく かぼちゃコロッケ キャベツ しょうが	626 22.1	770 26.5	早いもので年の瀬12月となりました。12月は師走と言います。旬の魚はブリやタラで、野菜は春菊や大根などがあります。
4	水	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 人参シューマイ バンサンスー	米 麦 油 砂糖 緑豆春雨 ごま 澱粉	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム 豆腐 赤みそ	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ 人参シューマイ にんにく きゅうり きくらげ コーン しょうが	636 23.7	831 29.3	中華料理の調味料には豆板醤・甜面醤・コチュジャンなどを使います。味わいに奥深さを添え、風味や香りを豊かにします。
5	木	麦ごはん	牛乳	白菜そぼろ汁 さばカレー醤油漬 おかかあえ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも 澱粉	牛乳 豚肉 油揚げ さばカレー醤油漬 わかめ 竹輪 かつお節	人参 えのき ねぎ 小松菜 もやし はくさい しょうが	623 25.6	778 31.0	畑で収穫される際のしょうがを見たことがありますか？しょうがは植物の茎の部分に当たり、形が面白い。白菜そぼろ汁に使っています。
6	金	チキンライス	牛乳	オニオンスープ ほうれん草オムレツ ビーンズサラダ	米 油 じゃがいも ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チキンウインナー ほうれん草オムレツ ツナ ミックスビーンズ 豚肉	人参 トマト キャベツ にんにく マッシュルーム グリンピース パセリ たまねぎ セロリ 枝豆 きゅうり	601 23.0	772 28.4	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。食べ残さないことが大切です。
9	月	麦ごはん	牛乳	五目煮 焼きししゃも 甘酢あえ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ししゃも ちりめん こんぶ 油揚げ	人参 きぬさや はくさい もやし ごぼう れんこん	590 24.8	754 31.9	ししゃもは頭からしっぽまで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。
10	火	ミルクパン	牛乳	かぼちゃ豆乳スープ 花野菜ソテー りんご	ミルクパン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ コーン 人参 カリフラワー りんご にんにく	654 22.3	819 27.0	りんごは給食センターで洗って切ります。その数はなんと約430個。調理員さんはみんなの喜ぶ顔を想像しながら調理しています。
11	水	麦ごはん	牛乳	中華春雨スープ あじのさんが焼き かみかみサラダ	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 緑豆春雨 ごま	牛乳 かまぼこ あじのさんが焼き 油揚げ さきいか	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ ごぼう きゅうり きくらげ 人参 キャベツ	590 21.8	756 27.5	塩分のとり過ぎを防ぐために、給食は薄味を心がけています。子どもの頃から薄味の味覚を育てたいと考えています。
12	木	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 魚のレモン酢漬 わかめのごまあえ	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま さといも こんにゃく	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ホキ切身	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ たまねぎ レモン キャベツ きゅうり 大根	600 25.0	732 28.2	みなさん、ごはんは右と左のどちらに配膳していますか？ご飯は左、汁物は右、そしてほかのおかずは奥の方に置きます。
13	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 砂糖 油 じゃがいも クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ 人参 トマト ブロッコリー 大根 しょうが レーズン 枝豆 にんにく	641 25.7	760 30.4	少し早いですが、クリスマスデザートです。米粉を使ったデザートで、小麦粉・卵・乳製品を使っていません。楽しく食べてください。
16	月	麦ごはん	牛乳	もずく汁 肉信田 じゃこと野菜のあえもの	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 豆腐 かまぼこ ちりめん 肉信田 もずく	人参 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	572 21.3	714 24.9	もずくなどの海藻は、不足しがちな食品です。ビタミン・ミネラルがともに豊富で、家庭でも心がけて食べてもらいたい食品です。
17	火	米粉パン	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	米粉パン 油 こんにゃく ビーフン ごま	牛乳 豚肉 もみの木ハンバーグ 竹輪 ツナ わかめ	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ キャベツ ピーマン 枝豆 ブロッコリー 人参 しょうが	550 26.9	712 34.7	こんにゃくは何からできているか知っていますか？答えはこんにゃく芋です。植えてから収穫するまで3年かかって大きくなります。
18	水	ぶち丸ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ ばんかんゼリー	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 白いんげん豆 チキンハム 鶏肉	たまねぎ トマト 人参 にんにく りんご ごぼう きくらげ しょうが キャベツ ばんかんゼリー もやし	649 18.2	799 21.4	熊本県産の河内ばんかん果汁を使ったゼリーです。熊本市河内町では傾斜のある山肌に吹く有明海の潮風を受けてみかんが実ります。
19	木	菊池古代米ごはん	牛乳	武光公鍋 大豆入り豆腐焼き ヤーコンの金平	米 古代米 さといも すいとん こんにゃく 砂糖 ヤーコン ごま 油	牛乳 豚肉 麦みそ 大豆入り豆腐焼き 天ぷら 茎わかめ	しいたけ はくさい ねぎ れんこん 人参 大根	669 23.4	805 26.7	今日のくまさんデーは菊池地域の武光公鍋です。武光公は殿様の名前です。菊池地域の特産品のヤーコンはシャキシャキした歯ごたえです。
20	金	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 いわしのかりかりフライ ゆず香あえ	米 麦 油 ごま こんにゃく 澱粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわしのかりかりフライ	たまねぎ しいたけ 枝豆 かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり ゆず	593 20.5	799 26.1	明日21日は冬至です。かぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひかずに元気に過ごせると言われています。
23	月	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんましょうが煮 ひじきのあえもの	米 麦 じゃがいも 澱粉 ごま	牛乳 鶏肉 竹輪 卵 さんましょうが煮 ひじき 南関揚げ チキンハム	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参	662 26.0	802 29.5	ひじきは海藻の仲間。海の磯に生えている時は、茶色みを帯びた緑色をしています。これを煮て乾燥させると、黒い色になります。
24	火	横割り丸パン	牛乳	ラビオリスープ 白身魚フライ コールスローサラダ	丸パン 油 ごま じゃがいも ラビオリ	牛乳 鶏肉 白身魚フライ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 小松菜	617 25.6	753 30.8	今日は丸パンに切り込みを入れています。白身魚フライを挟んで食べましょう。サンドして食べるとより一層おいしく食べられますよ。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。