



太い字は
かみかみメニューです

令和6年7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 月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 ぶりの照り焼き ごぼうサラダ	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご ぶりの照り焼き	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう	619 25.6	750 28.2	荒尾市・長洲町学校給食センターでは、地元の食材を多く使用しています。みなさんが食べているご飯の米は、荒尾市で生産されたものです。作って下さった方に感謝しながら食べましょう。
2 火	黒糖パン	牛乳	中華煮 いか小判焼き にんじんサラダ	黒糖パン さとう でんぶん あぶら ごま	牛乳 豚肉 がんもどき ちりめん ひよこまめ いか小判焼き 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ きぬさや きゅうり しょうが にんにく	596 25.9	769 33.7	みなさんは、夏バテはしていませんか？できるだけ疲れにくくするためには、ビタミンB1が必要になってきます。中華煮に入っている豚肉は、スタミナづくりのチャンピオンです！
3 水	ぶちまるごはん	牛乳	ハッシュドビーフ チキンナゲット じゃがいもの芋焼酎サラダ	米 麦 あぶら じゃがいも	牛乳 牛肉 生クリーム ツナ チキンナゲット	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ えだまめ しょうが にんにく	620 20.7	817 26.6	じゃがいものクイズです。じゃがいもはこの部分でしようか？①根っこ ②茎 ③実 正解は②の茎の部分です。手にはじゃがいものように茎の部分を食べているものや、さつまいものように根っこの部分を食べるものがあります。
4 木	麦ごはん	牛乳	肉じゃが きびなごカリフライ おかか和え	米 麦 あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ きびなごカリフライ かつお節	たまねぎ にんじん しょうが きぬさや こまつな しいたけ もやし	618 23.2	787 28.1	熱中症にならないように日頃から水分を摂りましょう。ポイントの一つとして、「水分・塩分補給」があります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。
5 金	食パン 七夕献立	牛乳	七夕スープ 星型ハンバーグ カスカミサラダ 七夕ゼリー	食パン さとう あぶら じゃがいも 七夕ゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 魚そうめん レンズ豆 星型ハンバーグ ちりめん さきいか	たまねぎ にんじん えのき オクラ きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう	597 24.1	754 30.4	7日は七夕です。結玉に星の形のハンバーグをつけています。天の川をえて「ひこぼし」と「おりひめ」の夫婦が1年に1回だけ会える日です。無事に会えるといいですね。
8 月	石炭さくさく 豆ごはん 世界遺産9周年メニュー	牛乳	米 麦 白玉汁 れんこんの梅マヨサラダ 野菜ジュース	米 麦 白玉もち あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 黒豆 豚肉 ひじき ひよこまめ かつお節	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン ねぎ れんこん きゅうり 切干大根 野菜ジュース	622 19.9	766 23.4	昨年に引き続き、万田坑世界遺産登録9周年を記念して、「石炭さくさく豆ごはん」を入れています。黒米・黒豆・ひじきなどが入った混ぜご飯です。
9 火	コッペパン	牛乳	ホークビーンズ ホキフライ サラ玉ドレッシング和え	コッペパン あぶら ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ホキフライ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ しょうが きゅうり ピーマン にんにく	642 29.7	783 35.5	みなさん、給食前にはきれいに手を洗っていますか。手にはたくさんのおしぼりがあります。水で洗うだけだとしわの中からはい菌が出てきます。石鹸を泡立てて手を洗うと、手のしわの中まできれいに洗うことができます。
10 水	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳	季節のみそ汁 大豆入り豆腐焼 まわかめのきんぴら	米 麦 じゃがいも あぶら 黒砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 壁わかめ 大豆入り豆腐焼 麦みそ てんぷら	たまねぎ にんじん えのき なす ねぎ とうがん れんこん	616 21.9	744 24.7	みそ汁に冬瓜が入っています。冬瓜は夏が旬の野菜で、夏に収穫して、冬まで保存できる野菜です。大きいものは、一個が約5キロあり、大さきも皆さんの顔の3倍ほどあります。
11 木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 焼売 ナムル	米 あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 豆腐 赤みそ 焼売	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	588 21.8	770 26.9	食事のマナーを守って食べていますか？背筋をピンと伸ばして、食器と箸を正しく持って食べましょう。そして、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いたいです。
12 金	麦ごはん	牛乳	野菜つみれスープ 鉄人ドライカレー ばんかんゼリー	米 麦 あぶら パン粉	牛乳 野菜つみれ 豆腐 豚肉 ひじき 大豆	にんじん えのき キャベツ にんにく きぬさや たまねぎ レーズン こまつな ばんかんゼリー	607 23.6	745 27.7	トライアスロン発祥地は、鳥取県米子市留生です。その地区の学校栄養士が考えた鉄人ドライカレーです。ひじきや小松菜などみなさんの血の材料になる「鉄」がたくさん入っています。
16 火	ミルクパン	牛乳	まめめめスープ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト	ミルクパン あぶら じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスビーンズ ベーコン ほうれん草オムレツ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく パセリ	618 25.3	789 32.0	まめめめスープには様々な種類の豆が入っています。今日のスープに豆は何種類入っているのでしょうか。大豆、青えんどう豆、ひよこ豆。赤いんげん豆、枝豆の計4種類の豆が入っています。
17 水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー お魚ナゲット 甘夏みかんサラダ	米 麦 あぶら じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 お魚ナゲット	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト えだまめ りんご しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 甘夏みかん	613 19.9	799 25.1	今日は夏野菜のカレーです。夏が旬の「かぼちゃ・トマト・なす・ピーマン」といった夏野菜が入っています。夏野菜を食べると、皆さんの体の熱を冷まして、涼しくしてくれる働きがあります。
18 木	たこめし ふるさとくまさんデー(天草)	牛乳	だご汁 さんまかぼすレモン煮 マヨネーズ和え	米 さとう じゃがいも すいとん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たこ 油揚げ 麦みそ さんまかぼすレモン煮 鶏肉 豆腐	ごぼう えだまめ にんじん ねぎ キャベツ しいたけ コーン きゅうり	652 26.8	732 29.5	今日はふるさとくまさんデーで、天草の献立です。たこは、日本の近くの海で30種類以上が生息しています。世界中でとれるたこですが、日本で最も食べているのは日本人だと言われています。
19 金	カット丸パン	牛乳	ラビオリスープ チキン照焼パティ コールスローサラダ	丸パン あぶら じゃがいも ラビオリ	牛乳 豚肉 チキン照焼パティ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり しめじ キャベツ	601 25.9	741 31.5	元気を夏を乗り切るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が重要で、夏休み期間中も、生活リズムを崩さず「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を心掛けましょう。
22 月	麦ごはん	牛乳	豚汁 魚のレモン酢漬け ごま和え	米 麦 あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ホキ切身	にんじん だいこん しょうが たまねぎ こまつな もやし ごぼう ねぎ レモン	601 24.8	729 28.0	レモンなどに含まれるクエン酸には、食事をおいしくするだけでなく、食欲増進や疲労回復などの効果があります。元気に夏を過ごすためにも、クエン酸を意識して摂りましょう。
23 火	麦ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 焼きししも こんにゃくサラダ	米 麦 あぶら ごま じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ ししも ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース カリフラワー ブロッコリー キャベツ しょうが	572 23.1	736 30.3	「料理は目から」と言う言葉を聞いたことがありますか？フランスのアトールという人は「この世の中には6つの芸術がある。絵、詩、彫刻、音楽、建築、そして料理である。」と言いました。盛り付け次第でさらにおいしそうに見えます。
24 水	麦ごはん	牛乳	もずくのお吸い物 肉信田 じゃこと野菜の和え物	米 麦 じゃがいも さとう ごま	牛乳 豆腐 ちくわ 肉信田 もずく ちりめん	にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	591 22.8	715 26.1	沖縄県産のもずくを使ったスープです。もずくには、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。また、沖縄県産のもずくの生産量が日本一です。

* 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。――→