



太い字は  
かみかみメニューです

# 令和7年2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)		たんぱく質(グラム)	給食一口メモ (メニューや食品の紹介)	
		主食	牛乳	おかず				小	中			
3	月	麦ごはん	牛乳	だご汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 鰯節豆	米 麦油 じゃがいも 肥後だご でんぷん	牛乳 とり肉 赤みそ 節豆 油揚げ ぶた肉 天ぷら	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ たまねぎ にんにくの芽 ピーマン キャベツ	632	780	24.8	28.5	きのうは節分。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。
4	火	ひのくにパン	牛乳	コーンポタージュ 大豆入り豆腐焼き 甘夏サラダ	ひのくにパン 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ひよこ豆 大豆入り豆腐焼き	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり 甘夏みかん パセリ	642	763	24.6	28.4	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・手・豆・野菜・海藻などに多く含まれます。
5	水	麦ごはん	牛乳	すき煮 厚焼きたまご ブロッコリーのごま和え	米 麦油 しらたき さとう ごま	牛乳 厚揚げ とり肉 厚焼きたまご ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ ブロッコリー カリフラワー	622	765	28.0	32.7	すき煮に入っている白菜のクイズです。白菜は、どの部分が一番甘いでしょうか？ 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の一番内側の葉です。
6	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にんじんシューマイ ナムル	米 麦油 さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 赤みそ にんじんシューマイ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	605	795	22.4	27.6	寒い冬もしっかり牛乳は飲みましょう。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、イライラなどを抑えるのに役立ちます。
7	金	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 いわしのカリカリフライ 高菜炒め・焼きのり	米 麦油 しいも でんぷん ごま	牛乳 焼きのり とり肉 ちくわ いわしのカリカリフライ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ 高菜漬け コーン もやし	557	756	19.4	25.1	昨日6日は「のりの日」。一日遅れてのりをつけています。のりは、ぬるぬるとするという意味の「ぬら」がなまって「のり」になったと考えられています。
10	月	麦ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 麻もししゃも ごま和え	米 麦油 じゃがいも こんにやく さとう ごま	牛乳 厚揚げ ぶた肉 ちくわ ししゃも	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ いんげん ブロッコリー キャベツ	590	756	24.5	31.6	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。
12	水	麦ごはん	牛乳	中華煮 春巻き 中華和え	米 麦油 でんぷん さとう	牛乳 厚揚げ ぶた肉 わかめ ちりめん 春巻き	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ きくらげ キャベツ もやし きぬさや にんにく	676	876	21.2	25.4	今日は中華の献立です。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。
13	木	麦ごはん	牛乳	白玉汁 ホッケの照り焼き ささみサラダ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 白玉もち	牛乳 とり肉 ホッケの照り焼き	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	558	714	22.4	28.3	魚へんに花と書いて「鮓(ホッケ)」と読みます。国内では、漁獲量のほとんどが北海道です。体長60cmくらいの白身の魚です。
14	金	コッペパン	牛乳	ミートソースパグティ お魚ナゲット ツナのさっぱりサラダ	コッペパン さとう 油 パグティ ごま	牛乳 ぶた肉 ツナ 大豆 お魚ナゲット	たまねぎ にんじん トマト しょうが マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ アスパラガス かぼす	595	770	26.5	33.7	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。
17	月	麦ごはん	牛乳	大根のみそ汁 さばのカレー醤油焼き まわかめのサラダ	米 麦油 じゃがいも ごま	牛乳 油揚げ 赤みそ ちりめん まわかめ さばのカレー醤油焼き	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ	595	770	26.5	33.7	今日の大根のみそ汁は、何のだしでしょうか？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に伸ばすかがポイントです。
18	火	小学：かぼちゃパン 中学：揚げパン	牛乳	ラビオリスープ ツナじゃがサラダ 小学のみ：ブルーベリータルト	かぼちゃパン(小学) コッペパン(中学) ラビオリ じゃがいも 砂糖(中学) 油(中学) ブルーベリータルト(小学) ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ツナ きな粉(中学)	たまねぎ にんじん えだ豆 しめじ キャベツ コーン	705	729	22.0	24.3	ラビオリとは、パスタの生地にはき肉やみじん切りにした野菜をはさんだものです。スープには、玉ねぎや人参・キャベツなどの野菜がたくさん入っています。
19	水	生姜チャーハン	牛乳	い草そうめん汁 いわしトマト煮 れんごんの和え物	米 油 い草そうめん ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ 豆腐 いわしトマト煮	しょうが たまねぎ ねぎ コーン にんじん れんこん しいたけ えのきたけ もやし きゅうり	575	712	23.3	27.8	八代地区では、生姜の栽培が盛んです。また、量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	木	麦ごはん	牛乳	キムチスープ ぎょうざ チンジャオロース	米 麦油 さとう でんぷん	牛乳 豆腐 いか 牛肉 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 白菜 キムチ キャベツ ねぎ ぎょうざ たけのこ ピーマン	546	718	20.0	24.5	チンジャオロースは、「ピーマンと肉の細切り」を意味します。令和5年度のピーマンの生産量 第一位は茨城県、二位は宮崎県、三位は高知県です。
21	金	麦ごはん	牛乳	おでん 肉信田 ごま酢和え	米 麦 さとう ごま しいも こんにやく	牛乳 ちくわ 肉信田 とり肉 こんぶ うずらのたまご	にんじん きゅうり だいこん もやし	660	803	25.3	29.3	おでんの中のうずらのたまごは、にわたりのたまごに負けないくらい栄養たっぷりです。うずらは一生に約300個の卵をうみます。
25	火	小学：揚げパン 中学：人参パン	牛乳	ポークビーンズ かみかみサラダ 小学のみ：ブルーベリータルト	コッペパン(小学) 人参パン(中学) 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 ブルーベリータルト(中学)	牛乳 きな粉(小学) 大豆 ぶた肉 ひよこ豆 ちりめん さきいか	たまねぎ にんじん えだ豆 トマト ブロッコリー にんにく キャベツ きくらげ ごぼう しょうが	596	816	23.2	29.2	ポークビーンズのひよこ豆は、葉に似たホクホクとした食感の豆です。国内では作っていないので、メキシコ・アメリカなどから輸入しています。
26	水	麦ごはん	牛乳	さつま汁 ぶり照り焼き 海藻の和え物	米 麦 ごま こんにやく さつまいも	牛乳 豆腐 ぶり照り焼き とり肉 海藻 麦みそ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	611	741	29.0	31.9	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。
27	木	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー 大豆ナゲット コールスローサラダ	米 麦油 じゃがいも	牛乳 大豆ナゲット ぶた肉 大豆	たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご コーン にんにく しょうが	638	836	21.7	26.5	カレーには冬野菜のブロッコリーとカリフラワーが入っています。どちらも、花のつぼみの部分を食べます。
28	金	ミルクパン	牛乳	大根とウィンナーのスープ ほうれん草オムレツ ひじきサラダ・もものゼリー	ミルクパン ごま じゃがいも	牛乳 ひじき ポークウィンナー ツナ ほうれん草 オムレツ	たまねぎ にんじん えだ豆 だいこん キャベツ アスパラガス もものゼリー	616	780	24.5	31.1	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。食品ロスについて考えてみましょう。

\* 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。→→→