



太い字は
かみかみメニューです

令和7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 ものになる(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 るものになる(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)	
10	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ	米 麦 油 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ツナ りんご たまねぎ 人参 にんにく カリフラワー トマト しょうが キャベツ きゅうり コーン	588 21.7	734 25.8	ご入学、ご進学おめでとうございます。4月 は卯月と言います。卯の花が咲く季節から、 こう呼ぶそうです。旬の野菜は、たけのこ、 ふき、いちごなどがあります。
11	金	ミルクパン	牛乳	ABCマカロニスープ ミートボールの甘酢煮	ミルクパン 砂糖 油 マカロニ 澱粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン ミートボール たまねぎ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜	604 24.1	756 29.1	スープに入っているマカロニは、ABC のアルファベットの形です。マカロニには ほかにも、貝殻やリボンの形などいろ いろな種類のものがあります。
14	月	たけのこ ごはん	牛乳	魚そうめん汁 キャベツのメンチカツ 菜の花あえ	米 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 焼きふ 魚そうめん しいたけ コーン きゅうり ねぎ きぬさや	578 26.3	761 32.8	春の訪れを感じさせてくれるたけのこと菜 の花。竹は成長が早いので、生のたけのこ を楽しむのは限られた期間です。菜の花 は、つぼみの部分をいただきます。
15	火	背割り コッペパン	牛乳	根菜のスープ お魚ナゲット チリコンカン	コッペパン 砂糖 澱粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 お魚ナゲット 白いんげん豆 たまねぎ れんこん にんにく トマト 人参 ごぼう ほうれん草 グリンピース	560 24.3	725 30.8	チリコンカンは、パンにはさんで食べ ましょう。チリパウダーという香辛料 を入れて煮込んだ、少しスパシーな メキシコ料理です。
16	水	ゆかりご はん	牛乳	新じゃがいものみそ汁 ひき肉と春雨の炒め物 みかんゼリー	米 油 ごま 緑豆春雨 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 油揚げ 麦みそ たまねぎ きくらげ しょうが こまつ菜 ねぎ しいたけ 人参 かぼちゃ しそ みかんゼリー	612 23.1	758 27.2	わかめなどの海藻は、普段の食事に不 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	木	麦ごはん	牛乳	五目煮 焼きししゃも ごまマヨネーズサラダ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ ししゃも ツナ ちりめん こんぶ 人参 ごぼう れんこん きぬさや ブロッコリー もやし	588 24.4	754 31.7	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べる のでカルシウムなどの様々なミネラル分が とれます。骨ごと食べる小魚類は、私たち の食事に不足しがちな食品です。
18	金	ぶち丸ご はん	牛乳	あおさ団子汁 魚のたまねぎソースかけ 甘夏サラダ	米 麦 肥後だんご じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ切身 あおさのり ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 甘夏みかん 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり	632 24.6	771 27.6	ふるさとくまさんデーは毎月19日前後に あります。今月は水俣市北地域です。海岸 の岩場でとれるあおさという海藻と、旬の サラダ玉ねぎを使った献立です。
21	月	麦ごはん	牛乳	麻婆春雨 人参シューマイ 三色ナムル	米 麦 油 ごま 緑豆春雨 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ たまねぎ たけのこ 人参 にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり 人参シューマイ きくらげ しょうが	596 19.3	780 24.1	緑豆という豆の澱粉から作る緑豆春 雨。細い麺が春雨のように細く長い ので「春雨」と呼ばれます。熱に強く 煮崩れにくいのが特徴です。
22	火	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ いわしハンバーグ ひじきサラダ	黒糖パン 砂糖 油 澱粉 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ミックスビーンズ ひじきいわしハンバーグ たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ にんにく ブロッコリー しょうが	635 28.3	801 35.7	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、その後乾燥させ ると、黒い色になります。
23	水	救給カ レー	牛乳		米 油 じゃがいも	牛乳 たまねぎ トマト 人参 しめじ コーン	408 9.2	588 10.8	平成28年4月16日は熊本地震が起こった 日。実際に防災用非常食を食べる経験をし ておくことで災害時に備えることができま す。今日は防災給食です。
24	木	麦ごはん	牛乳	若竹汁 ちくわ磯辺天ぷら れんこんサラダ	米 麦 油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 ちりめん わかめ ちくわ磯辺天ぷら 人参 たけのこ キャベツ きゅうり れんこん しめじ えのき ほうれん草	579 23.6	758 28.9	若竹汁とは、春先の新わかめと春が旬のたけ のこを使ったすまし汁です。「若」はわか め、「竹」はたけのこのことです。だしはこ んぶとかつお節でとっています。
25	金	食パン	牛乳	きのこのスープ 大豆入り豆腐焼き かみんこサラダ・みかんジャム	食パン 油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 さきいか 大豆入り豆腐焼き チキンハム たまねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり きくらげ みかんジャム	621 24.5	733 28.6	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。
28	月	わかめご はん	牛乳	新じゃがいものうま煮 ビーンズサラダ	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま こんにゃく	牛乳 鶏肉 天ぷら ミックスビーンズ ちくわ わかめ たまねぎ 人参 ごぼう しいたけ いんげん 枝豆 きゅうり キャベツ もやし	598 21.3	746 25.5	まごわやさしい献立は毎月1回あります。ま： 豆類、こ：ごま(種実類)、わ：わかめ(海 藻類)、や：野菜、さ：魚、し：しいたけ (きのこ類)、い：いも類の食べ物が入っ ています。
30	水	麦ごはん	牛乳	節そうめん汁 いわしのかりかりフライ 茎わかめのきんぴら	米 麦 油 ごま そうめん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 いわしのかりかりフライ 茎わかめ 天ぷら 人参 大根 しめじ れんこん ほうれん草	568 21.1	770 26.8	そうめんは製造する工程の中で、乾燥 のために竿にかけて干します。このと き折れ曲がった部分を切って集めたの が節そうめんです。

* 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。→→→