令和２年３月 学校給食献立表

Aブロック

荒尾市立学校給食センター　ＴＥＬ６３－０６２０

資料3

実施日	こんだて名	おもにエネルギーのもとになるもの（黄）	おもに体をつくるもとになるもの（赤）	おもに体の調子を整えるもとになるもの（緑）	エネルギー（kcal）（キロカロリー）		たんぱく質（g）（グラム）	給食一口メモ（メニューや食品の紹介）
2 月	わかめごはん　すまし汁 牛乳　豚肉とキャベツのみそ炒め ひなあられ	米　麩　さとう ひなあられ ごま　大豆油	牛乳　とうふ　かまぼこ ぶた肉　赤みそ わかめ	にんじん　こまつな　えのきたけ ねぎ　しょうが　キャベツ　たまねぎ 青ピーマン　赤パプリカ　黄パプリカ	小 中	563 680	22.5 26.5	３月３日は、「ひなまつり」です。それにさきがけて、今日はひなあられがついています。ひなまつりでは、災いなどをはらうために、人形を海や川に流したりする風習のあるところもあります。また、食事では、はまぐりのお吸い物やひしもちなどを食べたりすることもあります。
3 火	メロンパン　ポークビーンズ 牛乳　豆腐ハンバーグおろしソースかけ ドレッシングあえ	メロンパン　じゃがいも 大豆油　でんぷん さとう	牛乳　ぶた肉　大豆 とうふ　とり肉　おから	たまねぎ　にんじん　にんにく　マッシュルーム レモン果汁　しょうが　トマト　コーン ブロッコリー　カリフラワー　だいこん　えだまめ	小 中	612 723	24.9 28.7	もうすぐ今年度も終わりますね。みなさん今年も１年間、毎日給食を食べてくれてありがとうございました。今日は、感謝特別メニューとしてメロンパンをつけています。味わって食べてみてください。
4 水	麦ごはん　うま煮 牛乳　さんま生姜煮 じゃこと野菜のあえもの	米　むぎ　じゃがいも さとう　ごま　ごま油 こんにゃく	牛乳　とり肉　厚あげ 天ぷら　さんま　ちりめん	しいたけ　たまねぎ　にんじん たけのこ　きぬさや　しょうが キャベツ　もやし	小 中	673 820	26.9 31.8	うま煮には、とり肉やしいたけ、じゃがいもなど１０種類の食材を使っています。ちょうど３月に旬をむかえる「たけのこ」も入っています。しっかり味が染みるように煮込みますので、ぜひ一つ一つの食材を味わって食べてくださいね。
5 木	小さめチーズパン　スパゲティナポリタン 牛乳　キャベツとれんこんのマヨネーズあえ デコポン	チーズパン　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さとう　大豆油	牛乳　ウインナー	たまねぎ　にんじん　青ピーマン　にんにく マッシュルーム　れんこん　トマト キャベツ　コーン　きくらげ　デコポン	小 中	689 847	23.0 28.1	今日の献立には、「デコポン」がついています。ちなみに今日は、熊本県内でとれたデコポンです♪では、ここでデコポンに関するクイズです。デコポンを一番多く作っているのは、どこでしょうか？①和歌山県、②愛媛県、③熊本県、、、正解は、③の熊本県でした。ビタミンCたっぷりで疲れをとってくれますよ。味わって食べてみてください。
6 金	麦ごはん　ひき肉カレー 牛乳　こんにゃくサラダ お祝いクレープ(中・荒支のみ)	米　むぎ　じゃがいも 大豆油　黒糖　こんにゃく お祝いクレープ	牛乳　ぶた肉　大豆 チキンハム	にんじん　たまねぎ りんご　にんにく　しょうが キャベツ　トマト	小 中	730 855	19.8 22.5	今日は、ひき肉カレーです。カレーの中には、ひき肉に混ざって、畑のお肉といわれる「大豆」が入っています。みなさん気づきましたか？大豆には、体の成長のために大切なたんぱく質がたっぷり入っています。苦手だという人もぜひ食べてみてくださいね。
9 月	ツナひじきごはん　わかめスープ 牛乳　いか天ぷら 野菜いため	米　大豆油 さとう　ごま　ごま油 でんぷん　小麦粉	牛乳　ツナ　油あげ ちくわ　とうふ　ひじき ベーコン　いか　わかめ	しいたけ　にんじん　きぬさや たまねぎ　ねぎ　しめじ えのきたけ　キャベツ	小 中	653 749	25.4 28.7	今日は、ツナひじきごはんです。日本では、昔から「ひじきを食べると長生きする」と言われているくらい栄養満点で貧血を予防してくれる「鉄分」や、骨を丈夫にしてくれる「カルシウム」もたっぷり入っています。よくかんで食べてみてください。
10 火	ココアパン　ポトフ 牛乳　トマトオムレツ ツナサラダ	ココアパン　じゃがいも 大豆油　さとう　なたね油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳　カクテルウインナー たまご　ツナ　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　パセリ　トマト　コーン えだまめ　にんにく　きぬさや	小 中	633 784	25.2 30.8	フランス料理の一つである「ポトフ」は、大きめに切られた野菜やお肉などを長く煮た料理です。ちなみにウインナーは、小学校一人２個、中学校一人３個ずつの予定で調理していますが、確実ではないので、クラスで調整してください。
11 水	五穀ごはん　キャベツのみそ汁 牛乳　焼きししゃも（小1こ 中2こ） まごわやさしい献立　ブロッコリーのおかかサラダ	米　大麦　黒豆　うるちあわ 黒ごま　小豆　じゃがいも	牛乳　ししゃも　とうふ 油あげ　チキンハム　かつお節 わかめ　麦みそ	キャベツ　たまねぎ にんじん　しめじ　ねぎ ブロッコリー　きゅうり	小 中	573 716	21.9 28.3	今日は、「まごわやさしい」献立の日です。まごわやさしい食材が使われています。そのほかに今日の五穀ごはんには、黒ごま・小豆・黒豆・大麦・あわの５種類の穀物が入っています。ふだんのごはんと違って噛み応えがあります。ぜひ、よく噛んで食べてみてくださいね。
12 木	丸パンカット　かぼちゃのクリーム煮 牛乳　チキン照り焼きパティ ボイルキャベツ	丸パン　大豆油 パン粉	牛乳　ベーコン 生クリーム　とり肉 白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ パセリ　キャベツ	小 中	629 775	25.4 30.6	正しく手洗いできていますか？水が冷たいからといって指先をちょこっとぬらしただけですませていませんか？せっけんをしっかり泡立てて、指の間やつめの間などの細かいところまでていねいに洗ってしっかりすすぎ、清潔なハンカチでふきましょう。特に今日は、手でパンをもって食べると思います。気を付けましょう。
13 金	ごはん　マーボー春雨 牛乳　鶏肉とカシューナッツのソテー すりおろしりんごゼリー（小1こ 中2こ）	米　はるさめ　ごま油 カシューナッツ　さとう でんぷん　大豆油　すりおろしりんごゼリー	牛乳　ぶた肉　牛肉 とり肉　大豆 赤みそ	たまねぎ　たけのこ　きくらげ しょうが　にら　しいたけ　にんじん れんこん　青ピーマン　にんにく	小 中	723 896	24.8 29.2	はるさめは、もともと中国の食べ物です。日本では、じゃがいもなどの芋から作られることが多いですが、中国では、緑豆という豆から作られています。形が細くて春に降る雨のようだということで春の雨と書いて「はるさめ」と名付けられました。ちなみに今日使っているはるさめも緑豆を使ったものです。
16 月	麦ごはん　だご汁 牛乳　具だくさんたまご焼き ふるさとくまさんデー（阿蘇地方）　高菜あえ	米　むぎ　さといも ごま　ごま油　さとう しくら麺	牛乳　とり肉　油あげ たまご　ちりめん 麦みそ	たまねぎ　にんじん　ほうれん草 しいたけ　ごぼう　だいこん　ねぎ もやし　こまつな　コーン　たかな漬け	小 中	649 805	22.3 27.2	毎月１９日前後は、熊本県内の郷土料理や特産物について学ぶ「ふるさとくまさんデー」です。今回は、阿蘇地区の紹介です。阿蘇地区のだご汁には、みそ味で、平たいだごが入っています。「だご汁」は、地域によってさつまいもが入っていたり、しょうゆ味だったりといろいろなバリエーションがあります。ぜひ調べてみてください。
17 火	小さめかぼちゃパン　カレーうどん（小1こ 中2こ） 牛乳　いわしカリカリフライ れんこんサラダ	かぼちゃパン　うどん 大豆油　なたね油 じゃがいも	牛乳　ぶた肉　いわし チキンハム	にんじん　しょうが　たまねぎ しめじ　ねぎ　にんにく れんこん　キャベツ	小 中	552 739	19.8 25.7	今日は、カレーうどんです。かつお節とこんぶを使ってしっかりとだしをとりました。いつもと一味違うカレーうどんになっていますので、ぜひだしを味わって食べてみてください。汁の飛びはねには、注意してくださいね。
18 水	麦ごはん　お野菜つみれ汁 牛乳　さわら西京焼き ひじきの三色いため	米　むぎ　さとう　ごま アーモンド　大豆油	牛乳　さわら　とうふ すけとうたら　卵白 ひじき　西京みそ	にんじん　かぼちゃ　ほうれん草 しめじ　キャベツ　ねぎ えだまめ	小 中	680 814	28.1 32.0	今日はさわらの西京焼きです。さわらは、魚へんに春と書きます。春の訪れを告げる魚といわれています。今日はそんなさわらを西京みそで味付けをした西京焼きです。ごはんにとてもよくあいます。味わって食べてみてください。
19 木	ミルクパン　キャベツとウインナーのスープ 牛乳　ツナじゃがソテー お祝いクレープ(小のみ)　ムース（中・荒支のみ）	ミルクパン　大豆油 ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも クレープ（小）　ムース(中・荒支)	牛乳　カクテルウインナー ツナ	キャベツ　きぬさや　えのきたけ たまねぎ　にんじん　コーン えだまめ	小 中	744 855	24.7 29.7	小学6年生のみなさんがもうすぐ、卒業ということで、お祝いの気持ちを込めて、今日の小学校の献立には、お祝いクレープがついています。みなさんでこれまでの思い出を話しながら楽しく食べてくださいね。
23 月	麦ごはん　タイピーエン（小2こ 中3こ） 牛乳　きびなごカレー風味フライ ごま酢あえ	米　むぎ　はるさめ ごま油　なたね油　さとう ごま　パン粉	牛乳　ぶた肉　いか かまぼこ　きびなご うずらたまご	きくらげ　にんじん　はくさい しいたけ　にら　しょうが たけのこ　キャベツ　きゅうり	小 中	580 723	21.4 26.1	今日は、令和元年度最後の給食です。令和が始まった今年度は、みなさんにとってどんな１年でしたか？毎日の給食を楽しみにしていてくれるみなさん今年度もありがとうございました。これからも給食センターでは、おいしいと思ってもらえるような給食をみなさんにお届けしていきていと思っています。来年度もよろしくお願いします。