



太い字は  
かみかみ  
メニューです

# 令和3年6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

6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」

実施日	こんだて名		おもにエネルギーのもとになるもの (穀)	おもに体をつくるもとになるもの (畜)	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) (和カロリー)	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)
1 火	かぼちゃパン 牛乳 型抜きチーズ	キャベツとウインナーのスープ ミートボールの甘酢煮	かぼちゃパン ジャがいも さとう 大豆油 パン粉 でんぷん	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ パセリ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ	小 643 中 804	24.1 29.0	キャベツとウインナーのスープに入っているきくらげは、熊本県で作られたものです。骨を丈夫にするのに必要なビタミンDがたくさん含まれています。
2 水	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 なすとぶた肉のみそ炒め	米 むぎ ジャがいも こんにゃく 大豆油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ とうふ ぶた肉 麦みそ	にんじん だいこん ねぎ なす たまねぎ ピーマン れんこん しょうが	小 555 中 676	20.1 23.6	なすの鮮やかな紫色は、アントシアニンという成分の色です。この成分は、私たちの体全体にめぐっている血管をきれいにしてくれる働きがあります。
3 木	小さめミルクパン 牛乳	ちゃんぽんうどん 大豆と豆腐のフライ ごま酢あえ	ミルクパン うどんめん 大豆油 ごま さとう なたね油 パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 魚肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ しいたけ あおさ もやし きゅうり	小 648 中 788	25.7 30.6	大豆は、日本で昔から食べられている伝統的な食べ物です。日本型食生活を支える食べ物のひとつです。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを多く含む「畑の肉」ともいわれています。
4 金	ごはん 牛乳	とりごぼう汁 さんま梅煮 野菜炒め	米 こんにゃく ジャがいも ごま油 でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ とうふ 麦みそ さんま ベーコン	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 梅肉 しめじ キャベツ	小 697 中 818	26.4 29.4	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。食べものをよくかむことで出る液が、むし歯を予防する効果があります。よくかむことを意識して食事を楽しみましょう。
7 月	麦ごはん 牛乳	ワンタンスープ ピピンパ(真)	米 むぎ 小麦粉 さとう ごま油 水あめ	牛乳 とり肉 ぶた肉 かたくちいわし	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ もやし きくらげ ほうれん草 たけのこ にんにく	小 587 中 713	25.5 29.3	ピピンパとは、韓国料理のまぜごはんです。韓国語で「ピピン」が「まぜ」、「パ」が「ごはん」の意味をあわせます。麦ごはんの上のせて食べてみましょう。
8 火	丸パンカット 牛乳	とり肉と野菜のスープ ハンバーグきのこソース ポイルキャベツ	丸パン ジャがいも さとう 大豆油 パン粉	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん コーン もやし しめじ キャベツ	小 555 中 700	25.4 31.7	きのこには、骨や歯を丈夫にするのに欠かせない、「カルシウムの吸収を助けるビタミンD」が多く含まれています。さらに腸内環境を整えてくれる食物せんいも豊富に含まれています。
9 水	麦ごはん 牛乳	ふのすまし汁 焼ししゃも まごわやさしい献立 五目きんぴら	米 むぎ こんにゃく ごま さとう 大豆油	牛乳 ふ とうふ わかめ ちくわ ししゃも さつまあげ	にんじん えのきたけ ねぎ れんこん きぬさや	小 537 中 674	22.1 29.0	今日は、月一回の「まごわやさしい」献立です。まごわやさしい食材は、豆類、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、いも類などです。成長期のみなさんに必要なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。苦手な人もがんばって食べてみましょう。
10 木	玄米パン 牛乳	パリパリ焼きそば(真) かみかみサラダ チャーシュー	玄米パン チャーめん でんぷん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ うずら卵 さきいか チキンハム	たまねぎ にんじん もやし しょうが キャベツ きぬさや きゅうり きくらげ ごぼう	小 668 中 844	30.2 37.1	チャーシューには、熊本県産の小麦粉が使われています。細長いめん状の小麦粉を油でサクッとあげてあります。しっかりとよくかんで食べてください。
11 金	ごはん 牛乳	きしめん汁 白身魚のポイル焼き じゃこと野菜のあえもの	米 しくらめん さとう ごま油 ごま マヨネーズ(卵使用)	牛乳 とり肉 スケソウダラ みそ ちりめん	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	小 609 中 686	27.6 29.6	ごはんには、私たちの体の中でエネルギーになるでんぷんがたくさん含まれています。そして体温になる熱を作り出し、体を動かすもとになります。
14 月	麦ごはん 牛乳	五目大豆煮 いわしかりがりフライ ごまネーズあえ	米 むぎ ジャがいも こんにゃく さとう 大豆油 でんぷん なたね油 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 大豆 さつまあげ ひじき いわし ちくわ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ きぬさや きゅうり キャベツ コーン	小 672 中 871	22.8 29.1	いわしは、6月から10月に旬をむかえる魚です。いわしにはDHAとよばれる栄養が入っています。記憶力を高めたり、頭のはたらきをよくしたりする効果があります。カルシウムも入っているので、骨までよくかんで食べてみてください。
15 火	黒糖パン 牛乳 ムース	肉団子と春雨のスープ こんにゃくロースー ごま油 でんぷん ムース	黒糖パン 春雨 パン粉 こんにゃく さとう ごま油 でんぷん ムース	牛乳 とり肉 ちくわ 牛肉	にんじん たまねぎ しいたけ にら キャベツ にんにく たけのこ ピーマン	小 587 中 719	22.5 26.8	今日は黒砂糖の入った黒糖パンです。黒砂糖は「さとうきび」という植物のしぼり汁を煮つめて作られます。鹿児島県や沖縄県でたくさん栽培されています。黒砂糖には甘みの成分だけではなくカルシウムや鉄分も含まれています。
16 水	麦ごはん 牛乳	南関あげ丼(真) ぶたのしょうが焼き ふるさとくまさんデー (荒尾・玉名) なし酢あえ	米 むぎ さとう でんぷん ごま	牛乳 南関あげ たまご ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり	小 667 中 782	28.0 31.1	今日は、ふるさとくまさんデーです。荒尾・玉名地域の紹介です。南関町産の「南関あげ」と荒尾市産のなして作られた「なし酢」を使用しています。
17 木	米粉パン 牛乳 一食アーモンド	とり肉のトマト煮 ハムと野菜のサラダ	米粉パン 大豆油 ジャがいも さとう こんにゃく アーモンド	牛乳 とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	小 555 中 701	23.7 30.0	ケチャップの原料のトマトには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。赤く熟したトマトにはリコピンやビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。それを毎日食べることで健康になり、医者が必要なくなってしまうという意味です。
18 金	ごはん 牛乳	魚そうめん汁 鮭塩焼き 野菜のおかかあえ	米 ごま でんぷん	牛乳 魚肉 とり肉 とうふ わかめ さけ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	小 561 中 666	29.4 32.8	わかめは「海藻」で、緑の食べものなのですが、実は赤の食べものです。骨を強くしたり、筋肉を動かしたりするときに必要な「ミネラル」が海藻にたっぷり入っているからです。
21 月	麦ごはん 牛乳	マーボーどうふ 蒸しぎょうざ 野菜のごま昆布あえ	米 むぎ さとう ごま油 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ はくさい もやし	小 620 中 802	22.3 27.7	マーボーどうふは、中国料理のひとつです。中国は、国の面積が広く、それぞれの地方の気候や特産物をいかして、料理は北京・上海・広東・四川というように大きく4種類あります。その中でもマーボーどうふは四川料理になります。
22 火	食パン 牛乳 りんごジャム	野菜ポタージュ とり肉のカシューナッツ炒め	食パン ジャがいも 大豆油 カシューナッツ さとう でんぷん りんごジャム	牛乳 ベーコン 生クリーム とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごぼう ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが	小 720 中 872	25.5 30.5	給食では、野菜やお肉、魚、たまごなど様々な食べものを使用しています。食べものは体の中で大切な働きをしています。いろいろな食べものをバランスよく食べることで、丈夫で健康な体を作ることができるのです。
23 水	麦ごはん 牛乳	ひき肉カレー ロースとんかつ ひじきのサラダ	米 むぎ ジャがいも 黒糖 大豆油 パン粉 なたね油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ひじき ボンレスハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご トマト きゅうり キャベツ コーン	小 725 中 848	23.2 25.9	ひじきには貧血予防になる「鉄分」がたっぷり入っている食べものの一つです。吸収をよくしてくれるビタミンCの入った野菜と一緒に食べると効果的です。
24 木	ココアパン 牛乳	ラビオリスープ ほうれん草オムレツ にんじんサラダ	ココアパン 小麦粉 パン粉 ジャがいも さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん コーン きぬさや トマト ほうれん草 きゅうり	小 570 中 732	23.9 29.9	にんじんサラダに使用しているツナ(まぐろ)は、体によい油が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする効果があります。よくかんで食べましょう。
25 金	ごはん 牛乳	たぬき汁 かつお生姜煮 高菜あえ	米 こんにゃく ジャがいも さとう ごま ごま油	牛乳 さつまあげ 油あげ かつお ちりめん	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし コーン たかな	小 582 中 687	29.8 33.1	さつまあげやちくわなどの練り製品は、保存性を高めるだけではなく、魚をよりおいしく食べるために生まれました。魚のすり身に塩を加えてよく練り、形を整えて煎を加えて固めて作ります。海外でも「tsurimi」で通用するほどポピュラーな存在です。
28 月	もちまるごはん 牛乳	もすくのみそ汁 牛肉とれんこんの炒めもの	米 もちむぎ ジャがいも こんにゃく さとう 大豆油	牛乳 とうふ もすく 麦みそ 牛肉 糸かつお	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	小 580 中 703	20.7 24.2	今日のもちまるごはんは、おなかの調子をよくしてくれるもちむぎが入っています。食物せんいが豊富で、お米の約2.6倍含まれています。よくかんで食べてみましょう。
29 火	ひのくにパン 牛乳	八宝菜 お豆腐しゅうまい パンパンジーサラダ	ひのくにパン ごま油 でんぷん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか とうふ 魚肉 豆乳 とり肉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たけのこ きくらげ きぬさや えだまめ コーン もやし きゅうり	小 547 中 723	26.2 33.4	棒棒糖という名前は、とり肉を棒状に切って作られるからではなく、もともとは中国人が、蒸して(水分が抜け)かたくなったとり肉を棒でたたいてやわらかくしていたことに由来しています。
30 水	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 さばみぞれ煮 切干大根のマヨネーズあえ	米 むぎ でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 魚肉 たまご わかめ さば ツナ	にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン かぼす果汁	小 678 中 788	27.4 30.6	切干大根は、日光に当てて干すことにより、栄養価が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分が多くなっています。

\* 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。→→→