太い字は
かみかみ
メニューです

令和３年10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

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）
1 金	ごはん 牛乳 小2コ　中2コ きのこたっぷりみそ汁 れんこんつくね じゃこと野菜のあえもの	米　じゃがいも パン粉　でんぷん さとう　ごま　ごま油	牛乳　わかめ 麦みそ　油あげ とり肉　ちりめん	にんじん　たまねぎ　しめじ　しいたけ えのき　ねぎ　キャベツ　もやし　れんこん	小 623 中 734	23.3 25.9	きのこには、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。成長期に限らず、丈夫な骨をつくるために食べてほしい食べ物のひとつです。
4 月	麦ごはん 牛乳 お米のタルト けんちん汁 ぶた肉ともやしのみそ炒め	米　むぎ　さといも こんにゃく　さとう　ごま ごま油　でんぷん　小麦粉	牛乳　とり肉　ちくわ とうふ　ぶた肉　赤みそ たまご	にんじん　だいこん　ねぎ　しょうが もやし　たけのこ　たまねぎ　ピーマン 赤パプリカ　黄パプリカ	小 696 中 824	25.4 29.9	神奈川県鎌倉市にある建長寺のお坊さんが精進料理のために作ったのが始まりとされています。名前の「建長寺汁」が「建長汁」、「けんちん汁」に変化したそうです。
5 火	かぼちゃパン 牛乳 八宝菜 春巻 バンサンスー風サラダ	かぼちゃパン　ごま油　さとう でんぷん　ごま　なたね油 しらたき　小麦粉　春雨	牛乳　ぶた肉　うずら卵 いか　ハム	たまねぎ　にんじん　しょうが　しいたけ はくさい　たけのこ　きくらげ　きぬさや もやし　きゅうり　コーン　キャベツ	小 670 中 865	26.6 32.7	「春巻」は立春の頃に新芽を出した野菜を具材として巻いて作られたことが由来になっています。みんなでこれらを食べ、「無病息災」を願ったといわれています。
6 水	もちまるごはん 牛乳 **五目大豆煮** いわしとお肉のハンバーグ ひじきの三色炒め	米　もち麦　じゃがいも　さとう こんにゃく　大豆油　ごま アーモンド　パン粉　でんぷん	牛乳　とり肉　大豆 さつま揚げ　こんぶ ひじき　いわし　ぶた肉	にんじん　れんこん　ごぼう　しいたけ きぬさや　コーン　たまねぎ　キャベツ	小 703 中 830	27.2 30.7	こんぶなどに含まれるぬめり成分「フコイダン」は、免疫細胞を活性化させ、体の免疫力を高めてくれる働きがあります。カルシウムも豊富なのでよくかんで食べましょう。
7 木	食パン 牛乳 ブルーベリージャム **根菜スープ** スコッチエッグ ブロッコリーサラダ	食パン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう　でんぷん　パン粉	牛乳　ぶた肉　ツナ たまご　牛肉	たまねぎ　にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　キャベツ　ブロッコリー ブルーベリー	小 618 中 731	24.7 28.4	**10月10日は、目の愛護デー** 目によいとされるアントシアニンを多く含んだ「ブルーベリー」のジャムを献立に取り入れました。
8 金	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さば生姜煮 ごまあえ	米　ごま　でんぷん さとう	牛乳　イトヨリ　とり肉 わかめ　さば	たまねぎ　だいこん　にんじん　しょうが えのきたけ　キャベツ　きゅうり	小 610 中 739	25.2 30.2	「サバを読む」という言葉を知っていますか？数をごまかすという意味があります。さばは他の魚より傷みやすく、魚市場の人が少しでも鮮度が落ちないようにと急いで数を数えたのが語源とされています。
12 火	食パン 牛乳 マーシャルビーンズ 五目ビーフンスープ ミートボールの甘酢煮	食パン　ビーフン ごま油　さとう　大豆油 パン粉　でんぷん	牛乳　とり肉　牛肉 ぶた肉　大豆	たまねぎ　にんじん　しょうが　もやし はくさい　きくらげ　トマト　ピーマン 赤パプリカ　黄パプリカ　ココア	小 655 中 781	22.1 26.7	ビーフンスープに入っている「きくらげ」はきのこの仲間です。血液をさらさらにしたり、貧血予防になったり、肌にうるおいをあたえたりする働きがあります。
13 水	五目まぜごはん 牛乳 小1ビ　中2ビ きしめん汁 **いわしかりかりフライ** ごま酢あえ	米　大豆油　さとう きしめん　さといも　ごま でんぷん　米粉　なたね油	牛乳　とり肉　油あげ ちくわ　いわし	にんじん　しいたけ　ごぼう　きぬさや だいこん　はくさい　ねぎ　しょうが もやし　きゅうり	小 563 中 721	21.5 26.3	「きしめん」は愛知県の名古屋や岐阜県でよく食べられているうどんです。平打ちの麺で幅が太いのが特徴です。他の地域では別名「ひもかわうどん」と呼んでいるところがあるそうです。
14 木	パインパン 牛乳 **黒糖ビーンズ** 大根とウインナーのスープ ツナサラダ	パインパン　じゃがいも こんにゃく　さとう　黒糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とり肉　ツナ 大豆	たまねぎ　にんじん　だいこん えだまめ　コーン　きゅうり	小 605 中 748	24.3 29.0	大根の辛みには胃液の分泌を高め消化を促す働きがあります。胃腸の働きを助けてくれる消化酵素も含まれています。北海道や千葉県で多く生産されています。
15 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 白身魚のホイル焼き **れんこんサラダ**	米　じゃがいも　さとう こんにゃく　でんぷん　ごま マヨネーズ（卵入り）	牛乳　ぶた肉 スケソウタラ　ちくわ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しめじ グリンピース　れんこん　キャベツ	小 662 中 780	28.7 31.8	れんこんは、土の中にあるくきの部分を食べる野菜です。輪切りにすると穴がいっぱいあります。この穴は地上の葉っぱとつながっていて地下のくきに空気を送り込んでいるそうです。
18 月	麦ごはん 牛乳 小2ビ　中3ビ つぼん汁 **きびなごカレー風味フライ** キャベツのあえもの	米　むぎ　こんにゃく さといも　ごま　さとう なたね油　パン粉　小麦粉	牛乳　とり肉 とうふ　油あげ ちくわ　きびなご	にんじん　しいたけ　ごぼう　だいこん えのきたけ　ねぎ　もやし　キャベツ	小 558 中 687	20.2 23.7	**ふるさとくまさんデー（人吉・球磨）** 人吉・球磨で祝い事に欠かせないのが「つぼん汁」です。具材を小さく切り、だしで煮たものを深い椀に入れて食べていたのが由来だそうです。
19 火	黒糖パン 牛乳 型抜きチーズ とり肉のトマト煮 **まめまめサラダ**	黒糖パン　大豆油 じゃがいも　さとう カシューナッツ	牛乳　とり肉　大豆 チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト マッシュルーム　パセリ　コーン えだまめ　キャベツ　きゅうり	小 690 中 851	26.9 32.0	豆には大豆やえだ豆、そら豆、いんげん豆などいろいろな種類の豆があります。豆は栄養満点な食材で、たんぱく質や体の調子を整えてくれる食物せんい・ビタミンなども多く含んでいます。苦手な人もがんばって食べるようにしてください。
20 水	もちまるごはん 牛乳 とりごぼう汁 肉しのだ さら玉ドレッシングあえ	米　もち麦　こんにゃく じゃがいも　小麦粉	牛乳　とり肉　とうふ 麦みそ　ツナ　卵白	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ たまねぎ　きゅうり　キャベツ	小 607 中 713	22.1 24.9	みそは、麦または米こうじに蒸した大豆、しお、水をまぜて発酵・熟成させて作ります。今日は、とりごぼう汁に使っています。味わって食べましょう。
21 木	小さめミルクパン 牛乳 野菜ジュース（直送） スパゲティナポリタン **かみかみサラダ**	ミルクパン　スパゲティ さとう　大豆油　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ぶた肉 さきいか	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　えだまめ コーン　トマト　にんにく　きゅうり キャベツ　きくらげ　ごぼう　白ブドウ　ほうれん草	小 711 中 881	24.2 29.9	スパゲティナポリタンは、イタリアのナポリの料理を見本に日本で作られたパスタ料理になります。今日のナポリタンには、たまねぎ、にんじん、トマトなどたくさんの野菜が入っているので栄養満点です。
22 金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきマリネサラダ	米　むぎ　じゃがいも 大豆油　さとう	牛乳　ぶた肉　ひじき 白いんげん豆 チキンハム	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　にんにく しょうが　えだまめ　りんご　コーン キャベツ　アスパラガス	小 645 中 778	21.3 24.6	カレーライスは、明治時代にイギリスを経由して入ってきた料理です。大正時代にはカレーライス、コロッケ、とんかつが三大洋食といわれるほどになったそうです。
25 月	麦ごはん 牛乳 小1コ　中2コ トック入りキムチスープ 蒸しぎょうざ ナムル	米　むぎ　大豆油　さとう ごま油　でんぷん　小麦粉	牛乳　とり肉 とうふ	たまねぎ　にんじん　しょうが　はくさい ねぎ　もやし　チンゲンサイ　にんにく キャベツ	小 561 中 724	18.1 22.3	トックは、粉にしたうるち米を原料にして、作られています。「トッ」がもち全般を意味し、「トック」は汁物のもち、といった意味になるそうです。よくかんで食べましょう。
26 火	食パン 牛乳 かぼちゃのクリームスープ トマトオムレツ **ひよこ豆とツナのサラダ**	食パン　さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳　とり肉　豆乳 ツナ　ひよこ豆　たまご ぶた肉　白いんげん豆	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　えだまめ キャベツ　アスパラガス　コーン　トマト にんにく	小 663 中 799	24.9 29.1	オムレツは卵から作られています。卵にはたんぱく質という栄養素がたくさん含まれています。私たちの体の皮ふや筋肉、内臓などをつくるもとになる大切な栄養素です。
27 水	麦ごはん 牛乳 **アーモンドフィッシュ** 春雨とわかめのスープ ジャージャン豆腐	米　むぎ　春雨　ごま油 さとう　アーモンド　ごま	牛乳　とうふ　わかめ ぶた肉　厚あげ　赤みそ かたくちいわし	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ しいたけ　たけのこ　チンゲンサイ	小 612 中 737	23.9 27.7	ジャージャン豆腐は中国四川省の家庭料理です。ジャージャンは漢字で「家」「常」と書きます。「家庭風」「家にありふれた」という意味があります。家で常に食べられている豆腐料理ということから名前がついたそうです。
28 木	小さめにんじんパン 牛乳 ちゃんぽんうどん **いか天ぷら** カリフラワーサラダ	にんじんパン　うどん麺 大豆油　なたね油　小麦粉　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ぶた肉　いか チキンハム	にんじん　たまねぎ　はくさい　きくらげ もやし　カリフラワー　きゅうり	小 669 中 805	25.9 30.4	いか天ぷらに使われている「いか」は、かみごたえある「かみかみ食材」です。よくかんで食事をすると脳がすっきりしたり、食べ物の消化をよくしてくれたりと体によいことがたくさんあります。一口30回以上かむことを意識して食べてください。
29 金	ごはん 牛乳 さつま汁 さんま甘露煮 こんぶあえ	米　さつまいも　ごま ごま油　さとう　はちみつ でんぷん	牛乳　とり肉　とうふ 麦みそ　さんま ちりめん　こんぶ	にんじん　だいこん　ごぼう　しいたけ ねぎ　キャベツ	小 661 中 810	24.4 28.7	**まごわやさしい献立** 日本で昔から食べられている食材の頭文字で、健康な体をつくるのに欠かせないものです。しっかりと食べましょう。

＊　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。→→→