



太い字は  
かみかみメニューです

# 令和5年6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 とになる(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 もとになる(緑)	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	
1	木	麦ごはん	牛乳	もずくスープ ハンバーグ和風ソースかけ 切干大根のごまネーズ	米 麦 油 でんぷん ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハンバーグ もずく	たまねぎ 人参 ねぎ 切干大根 しめじ キャベツ きゅうり れんこん	623 23.3	802 28.9	6月は水無月と言います。旬の野菜は、枝豆 やきゅうりや梅、旬の魚はアユやアジやカ ツオなどがあります。
2	金	スライス丸パン	牛乳	ひよこ豆のスーフ 白身魚フライ グリーンサラダ・ももゼリー	丸パン ごま じゃがいも 油 ももゼリー	牛乳 ベーコン ひよこ豆 白身魚フライ ツナ	人参 たまねぎ しめじ トマト きゅうり ブロッコリー	631 25.5	765 30.2	白身魚フライはパンにはさんでフィッシュ バーガーとして食べましょう。肉が多くな りがちな食生活なので、給食はお薦です。
5	月	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁 あじ入りさんが焼き 枝豆のツナあえ	米 麦 じゃがいも 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あじ入りさんが焼き ツナ	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	622 27.6	798 34.3	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」で す。今週はよく噛んで食べる「かみかみメ ニュー」を取り入れています。
6	火	ミルクパン	牛乳	焼きビーフン 大豆入り豆腐焼き ひじきサラダ	ミルクパン 油 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわひじき 大豆入り豆腐焼き	しいたけ たまねぎ キャベツ 人参 ねぎ だけのこ きゅうり もやし コーン アスパラガスしょうが	669 28.0	811 33.0	食事をおいしく食べることは、心と体の健康に 深くかかわっています。虫歯を予防し、何でも 食べられる健康な歯を作りましょう。
7	水	切干大根とさき いかのまぜごはん	牛乳	くきわかめのみそ汁 いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ	米 ごま じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さきいか 麦みそ 豆腐 くきわかめ 油揚げ ツナ いわしのカリカリフライ	切干大根 人参 キャベツ しめじ えのき ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり	582 22.2	786 28.7	歯や骨はカルシウムとたんぱく質でできており 皮膚や髪と同じく毎日作り替えられます。食事 を抜いたりせず1日3回食べましょう。
8	木	麦ごはん	牛乳	五目煮 スタミナサラダ さつま芋チップス	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 ごま 砂糖 さつま芋チップス	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 こんにゃく	人参 ごぼう しょうが れんこん きぬさや もやし キャベツ きゅうり にんにく	607 22.6	754 26.9	歯や骨を作るもとになるカルシウムをとりま しょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンD やビタミンKと一緒にとると効果的です。
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかねぎ焼き 甘藷サラダ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 いかねぎ焼き	たまねぎ 人参 にんにく りんご しょうが トマト キャベツ きゅうり 甘藷みかん	677 27.1	822 30.6	いろいろな食品をとることで、体は様々な 栄養素を吸収します。必要な栄養素をとる ために、いろいろな食品をとりましょう。
12	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが さば照り焼き きゅうりとわかめの酢の物	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖 こんにゃく	牛乳 豚肉 厚揚げ さば照り焼き わかめ	たまねぎ 人参 しいたけ グリーンピース きゅうり しょうが	656 26.2	821 31.6	まごわやさしい献立の日。体に良い食材 がいっぱいです。給食が皆さんの普段の 食事のモデルになるのを願います。
13	火	米粉パン	牛乳	きのこスパゲティ チキンナゲット アスパラサラダ	米粉パン スパゲティ 油 ごま	牛乳 ベーコン チキンナゲット ツナ ちりめん	たまねぎ にんにく まいたけ ほうれん草 ピーマン もやし アスパラガスキャベツしめじ	613 28.9	811 37.3	米粉パンは熊本県産米粉が8割使われて います。お米をもっと子供達に食べてほ しいとの思いから作られたパンです。
14	水	ひじきごはん	牛乳	すまし汁 いわし梅煮 ごまマヨネーズサラダ	米 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ ひじき わかめ いわし梅煮	人参 ほうれん草 ブロッコリー ごぼう 枝豆 しいたけ もやし えのき だけのこ きゅうり	602 28.0	764 33.5	もやしは大豆の仲間の「緑豆」が発芽し たものです。緑色の豆の皮が残っている のを目にすることもありますね。
15	木	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ぎょうざ ハンサンスー	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 豆腐 チキンハム ぎょうざ 赤みそ	人参 たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	608 21.4	794 26.2	しいたけは太陽の光の下で干すことでビ タミンDが増えます。カルシウムの吸収 にビタミンDは必要です。
16	金	食パン	牛乳	チリコンカン ほうれんそうオムレツ シーザーサラダ	食パン 油 砂糖 じゃがいも クルトン アーモンド	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ほうれんそうオムレツ	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス にんにく パセリ トマト	627 26.4	797 32.8	ひよこ豆はくちばしのような突起があり、 ひよこのような形をしています。ホクホク とした食感が特徴です。
19	月	麦ごはん	牛乳	南関揚げ入り団子汁 きびごかりカリフライ なし酢あえ・手巻きのり	米 麦 油 ごま じゃがいも すいとん	牛乳 きびごかりカリフライ 南関揚げ 手巻きのり わかめ 麦みそ 鶏肉 ちくわ	人参 大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	628 22.8	802 27.6	荒尾玉名地域のふるさとくまさんデーで す。荒尾市の梨を使ったなし酢あえと、南 関町特産の南関揚げの団子汁です。
20	火	ひのくにパン	牛乳	ミネストローネ グリルチキン かみんこサラダ・ばんかんゼリー	ひのくにパン マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ばんかんゼリー	牛乳 グリルチキン ひよこ豆 さきいか 豚肉	たまねぎ 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ トマト きくらげ きゅうり	617 29.1	750 35.3	野菜には様々な栄養素が含まれています。多様 な成分が作用し合い多くの働きをします。1日 350グラム以上の野菜をとりましょう。
21	水	麦ごはん	牛乳	むらくも汁 いわしとお肉のハンバーグ 野菜のみそ炒め	米 麦 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 わかめ 麦みそ いわしとお肉のハンバーグ	人参 たまねぎ えのき ねぎ キャベツ にんにく もやし レモン 大根 アスパラガス	596 26.2	727 29.8	ファイトケミカルを知っていますか？野 菜・果物・穀物などから発見され、感染予 防・がん予防などの効果があります。
22	木	麦ごはん	牛乳	厚揚げそぼろ煮 焼きししゃも 豚肉のキムチ炒め	米 麦 油 こんにゃく でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 大ぶら ししゃも	人参 たまねぎ しょうが しいたけ きぬさや なら キムチ	604 28.0	781 36.0	ししゃもは丸ごと食べるのでカルシウム補 給となり、かむ力を育てます。骨ごと食べ る小魚類は、不足しがちな食品です。
23	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシルウ フルーツミックス	米 麦 油 カクテルゼリー	牛乳 大豆 牛肉	たまねぎ にんにく みかん マッシュルーム グリーンピース パイン 苺桃 エリンギ	612 18.8	765 22.1	食べ物は肉や魚に限らず、米や野菜など、 もとはみな生きていたものです。感謝の気 持ちはため、残さずいただきます。
26	月	麦ごはん	牛乳	豚汁 魚のレモン酢漬け ごまあえ	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 ホキ切身 豆腐 麦みそ	人参 大根 ねぎ ごぼう たまねぎ レモン しょうが ごまつな もやし	601 26.6	754 32.0	小松菜は畑で青々とした緑の葉を茂らせ ます。カロテンが豊富な緑黄色野菜で鉄 分も多く含まれています。
27	火	背割りコッパ ン	牛乳	ラビオリスープ スティックドッグ 人参サラダ	コッパパン 油 じゃがいも ごま 砂糖 ラビオリ	牛乳 鶏肉 スティックドッグ ちりめん	たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	594 24.9	734 30.3	家庭ではエコクッキングを取り入れ、捨 ててしまいがちな人参の皮や大根の葉も 工夫して調理できるといいですね。
28	水	麦ごはん	牛乳	中華丼の具 シューマイ にんにくの芽の炒め物	米 麦 油 でんぷん ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 いか うすら卵 シューマイ 天ぷら	たまねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ にんにくの芽 たけのこ しょうが にんにく	592 24.6	796 31.2	にんにくの芽は、緑が濃くカロテンが多 い緑黄色野菜です。食物繊維が豊富で すので、よくかんで食べましょう。
29	木	麦ごはん	牛乳	あおさ汁 いわしおかか煮 梅マヨサラダ	米 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あおさ 油揚げ 鶏肉 いわしおかか煮	しめじ 人参 ねぎ もやし たけのこ きゅうり 梅干し れんこん	632 27.6	796 33.0	食品ロスを意識しましょう。世界では9人に1人 が栄養不足に陥っているといわれています。食 べ残しを減らすことも必要です。
30	金	チーズパン	牛乳	ポークビーンズ あじナゲット 海藻サラダ	チーズパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま でんぷん	牛乳 大豆 ツナ 海藻サラダ あじナゲット 豚肉 ミックスビーンズ わかめ	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	635 28.2	825 36.0	ツナは英語でマグロの仲間のことを言いま す。カツオやマグロを原料に、水煮や油漬 けにして缶詰などに加工します。

\* 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。→→→