



太い字は
かみかみメニューです

令和5年7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もとになる(黄)	おもに主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)	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)	糖質(グラム)	
3月	麦ごはん	季節のみそ汁 さばの照り焼き まごわやさしい献立	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 じゃがいも さとう ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 油揚げ 麦みそ さばの照り焼き さつまあげ じゃわかめ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) なす とうがん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ れんこん	638 23.8	800 28.4	みそ汁に冬瓜が入っています。冬瓜は、夏が旬の野菜で、夏に収穫して冬まで保存できる野菜です。大きいものは、一個が約5キロあり、大きさもみなさんの顔の3倍程あります。
4火	人参パン	中華煮 ギョーザ もやし中華和え	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 じゃがいも さとう ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 がんもどき 豚肉 ひよこまめ 赤みそ ギョーザ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ きぬさや たけのこ こまつな しょうが にんにく	612 25.9	790 32.1	みなさんは、夏バテはしていませんか？できるだけ疲れにくくするためには、ビタミンB1が特に必要になってきます。中華煮に入っている豚肉は、スタミナづくりのチャンピオンです！
5水	ぶちまるごはん	ハッシュドビーフ チキンナゲット じゃがいもの千切りサラダ	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 じゃがいも さとう ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 チキンナゲット 牛肉 生クリーム ツナ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ エリンギ しめじ にんじん キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム トマト 枝豆	620 20.7	817 26.6	じゃがいものクイズです。じゃがいもはどこの部分でしょうか？①根っこ ②茎 ③実 正解は②の茎の部分です。いもにはじゃがいものように茎の部分を食べているものや、さつまいものように根っこの部分を食べるものがあります。
6木	右巻きさく豆ごはん	米糀白玉汁 れんこんの梅マヨサラダ 七夕ゼリー	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 もち黒米 しらたま 白玉もち さとう 油 ノンエッグマヨネーズ 七夕ゼリー	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黒豆 ひよこまめ かつお節	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ ねぎうめ えのきたけ コーン れんこん きゅうり 大根	567 19.4	708 23.1	昨年に引き続き、万田坑世界遺産登録8周年を記念して「右巻きさく豆ごはん」を入れています。黒米・黒豆・ひじきなどが入った混ぜご飯です。
7金	麦ごはん	七夕汁 星形ハンバーグ カスカササラダ	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 さとう 焼きふ ノンエッグマヨネーズ	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ ちりめん 星形ハンバーグ さきいか	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん オクラ きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう	605 25.0	782 31.5	7日は七夕です。給食に星の形のハンバーグをつけています。天の川をこえて「ひこぼし」と「おりひめ」の夫婦が、1年に1回だけ会える日です。無事に会えるといいですね。
10月	麦ごはん	肉じゃが いわしの梅煮 人参サラダ	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 じゃがいも こんにやく さとう ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 厚揚げ 豚肉 ちりめん いわしの梅煮	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや しめじ きゅうり しょうが	635 27.8	794 33.3	熱中症にならないように日頃から気を付けましょう！ポイントの一つとして「水分・塩分補給」があります。のどが乾く前にこまめな水分補給を心がけましょう。
11火	黒糖パン	チャプチェ 大豆入り豆腐焼き ごまきゅうり	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 黒糖パン さとう 豆腐はるさめ あぶら ごま油 うすら卵 大豆と豆腐のフライ	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 豚肉 ちりめん うすら卵 大豆と豆腐のフライ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ にんじん ピーマン きゅうり しょうが にんにく	660 29.3	787 34.4	チャプチェとは、韓国料理の一つで、野菜と春雨を炒め合わせたものです。野菜は、ねぎ・しめじ・ピーマン・タマネギ・キャベツ・人参が入り、他にうすらの卵や豚肉が入って真沢山です。
12水	麦ごはん	野菜つみれスープ 鉄人ドライカレー 瀬戸内産レモンゼリー	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 油 レモンゼリー	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 お野菜つみれ 豆腐 豚肉 ひじき 大豆	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) えのきたけ キャベツ きぬさや にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな レーズン にんにく	613 25.7	750 30.0	トライアスロン発祥地は鳥取県米子市皆生です。その地区の学校栄養士が考えた鉄人ドライカレーです。ほうれん草やひじきなどみなさんの血の材料の「鉄」がたくさん入っています。
13木	ごはん	麻婆豆腐 肥後焼売 三色ナムル	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 でんぷん さとう あぶら ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 豚肉 しゅうまい 牛肉 大豆 赤みそ 豆腐	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	628 22.2	777 26.8	食事のマナーをまもって食べていますか？背筋をピンと伸ばして、食器は持って、食器を正しく並べて、箸を正しく持って食べましょう。そして、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。
14金	背割コッペパン	ポークビーンズ ホキフライ サラ玉ドレッシング和え	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 豚肉 大豆 ホキのフライ ツナ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム 枝豆 トマト キャベツ きゅうり ハブリカ	643 29.9	787 36.1	みなさん、給食前にはきれいに手を洗っていますか？手にはたくさんしわがあります。水で洗うだけだとしわの中からはい菌が出てきます。石鹸を泡立てて手を洗うと、手のしわの中まできれいに洗うことができます。
18火	ミルクパン	まめまめスープ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) ミルクパン じゃがいも	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 ミックスビーンズ 鶏肉 ベーコン 大豆 ほうれん草オムレツ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 にんにく パセリ	619 25.4	797 32.2	まめまめスープにはさまざまな種類の豆が入っています。今日のスープに豆は何種類入っているでしょうか？大豆、腎えんどう豆、ひよこ豆、赤いんげん豆、枝豆の計5種類の豆が入っています。
19水	たこめし	だこ汁 きびなごのかりかりフライ	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 さとう すいとん じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 たこ 油揚げ 麦みそ わかめ 豆腐 チキンハム きびなごのかりかりフライ	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) ごぼう 枝豆 ねぎ にんじん ごぼう しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり コーン かぼす	627 27.4	804 33.5	今日はふるさとくまさんデーで、天草の献立です。たこは、日本の近くで30種類以上が生息しています。世界中でとれるたこですが、世界で最もたこを食べているのは日本人だといわれています。
20木	麦ごはん	夏野菜カレー お魚ナゲット 甘夏みかんサラダ	牛乳	おかし	おもちエネルギーのもとになる(黄) 米 麦 じゃがいも あぶら 油	おもに主に体をつくるもとになる(赤) 牛乳 大豆 鶏肉 お魚ナゲット	おもに体の調子を整えるもとになる(緑) たまねぎ たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ピーマン トマト にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり 甘夏みかん	629 21.0	818 26.7	今日は夏野菜のカレーです。今が旬の「かぼちゃ・トマト・なす・ピーマン」といった夏野菜が入っています。夏野菜を食べると、みなさんの体の熱を冷まして、涼しくしてくれる働きがあります。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。