



太い字は  
かみかみメニューです

# 令和6年3月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL 63-0620

日	曜日	こんだて名		おもにエネルギーのもとになる(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)	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)		
								小		中
1	金	ココアパン	牛乳	野菜スープ 大豆入り豆腐焼き ツナじゃがサラダ ブルーベリータルト	ココアパン 油 じゃがいも ごま ブルーベリータルト ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 大豆入り豆腐焼き	たまねぎ 人参 大根 キャバツ コーン 枝豆 えのき	713 27.7	837 32.2	3月は弥生と言います。旬の野菜はふきのとう、みつば、わらび、旬の魚はしらうお、あさり、はまぐりなどがあります。
4	月	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー こんにゃくサラダ (中のみ) お祝いゼリー	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも (中のみ) お祝いゼリー	牛乳 牛肉 大豆 ツナ	たまねぎ トマト にんにく 人参 りんご しょうが もやし きゅうり コーン	624 23.7	816 27.9	こんにゃくは何からできているか知っていますか?答えはこんにゃく芋です。植えてから収穫するまでに3年かかって大きくなります。
5	火	かぼちゃパン	牛乳	ひよこ豆のスープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	かぼちゃパン 油 じゃがいも ごま	牛乳 照り焼きチキン わかめ ベーコン ひよこ豆 とり肉 海藻サラダ	たまねぎ 人参 大根 トマト キャバツ きゅうり	590 24.4	738 29.7	海藻は不足しがちな食品です。ビタミン・ミネラルがともに豊富で、家庭でも心がけて食べてもらいたい食品です。
6	水	ひじきごはん	牛乳	肉じゃが 梅マヨサラダ ガトーショコラ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま こんにゃく ガトーショコラ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛肉 厚揚げ 竹輪	ごぼう 人参 たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース もやし きゅうり キャバツ 枝豆 梅干し	697 26.0	854 30.7	ひじきは海藻の仲間。海の磯に生えている時は、茶色を帯びた緑色をしています。これを煮てその後乾燥させると、黒い色になります。
7	木	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳	さつまい 鮭の塩焼き まごわかせのきんぴら	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 さつまいも ごま	牛乳 鮭 豆腐 麦みそ 鶏肉 まごわかせ 天ぷら	ごぼう 人参 大根 ねぎ れんこん しいたけ しょうが	615 31.3	768 37.0	まごわやさしい献立の日。体に良い食材がいっぱいです。給食がみなさんの普段の食事のモデルになるのを願います。
8	金	麦ごはん	牛乳	もずくスープ あじフライ ごまマヨネーズサラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく 油揚げ チキンハム あじフライ	たまねぎ 人参 しめじ フロコリー みかんゼリー もやし きゅうり ねぎ	612 24.6	769 29.3	あじという名前は味がよいところから名付けられたそうです。ほかに「おいしくて参ってしまうから」や「旬が参月(3月)だから」という説もあります。
11	月	わかめごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ みかんゼリー	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 澱粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ チキンハム	たまねぎ 人参 しいたけ もやし きぬさや 切干大根 キャバツ みかんゼリー	612 21.2	756 25.1	切干大根は切った大根を干したものです。天日干しにする場合、寒さが厳しいほど甘みが増しておいしくなります。干すことで長く保存がききます。
12	火	スライス丸パン	牛乳	オニオンスープ 白身魚フライ 枝豆のサラダ スイートポテト	丸パン 油 マカロニ ごま スイートポテト	牛乳 豚肉 白身魚フライ	たまねぎ セロリ 人参 キャバツ きゅうり コーン 枝豆	684 27.5	798 31.9	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ので、給食はお魚です。
13	水	麦ごはん	牛乳	石狩汁 魚のさんが焼き 五色あえ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 酒かす	牛乳 鶏肉 こんぶ 鮭 油揚げ 豆腐 魚のさんが焼き 麦みそ	ごぼう 大根 ねぎ キャバツ 人参 もやし しょうが 梅干し	575 25.1	740 31.2	石狩汁は鮭で有名な北海道石狩川で生まれた漁師の料理です。鮭と季節の野菜を入れた味噌風味の、体の温まる料理です。
14	木	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ぎょうざ かみんごサラダ	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ぎょうざ 大豆 豆腐 赤みそ ツナ さきいか	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ たけのこ ごぼう にんにく きくらげ きゅうり しょうが	605 22.2	783 27.1	今日の献立は、三中校区6年生の英語授業と給食をコラボした「私のおすすめ献立コンテスト」で最優秀賞に選ばれた献立です。おいしくいただきましょう。
15	金	パン	牛乳	かぼちゃのクリーム煮 国産キャバツのメンチカツ グリーンサラダ	パン 油 じゃがいも バター	牛乳 ちりめん 鶏肉 生クリーム 国産キャバツのメンチカツ	たまねぎ 人参 かぼちゃ マッシュルーム フロコリー きゅうり もやし	668 25.2	845 31.0	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言われています。食べ残さないことが大切ですね。
18	月	高菜飯 ふるさとくまさんデー(阿蘇)	牛乳	だご汁 春雨のサラダ (小のみ) お祝いゼリー	米 油 ごま じゃがいも 砂糖 すいとん 緑豆春雨 (小のみ) お祝いゼリー	牛乳 ちりめん 鶏肉 油揚げ 麦みそ ちくわ わかめ ツナ	高菜漬 人参 大根 コーン しいたけ ねぎ キャバツ きゅうり	608 20.6	712 23.9	阿蘇のふるさとくまさんデー。特産品の阿蘇高菜は、今の時期収穫されます。太い茎をばきと手で折る「高菜折り」は阿蘇の風物詩です。
19	火	ミルクパン	牛乳	焼きビーフン 国産鶏の照り焼きパティ 人参サラダ	ミルクパン 油 ビーフン ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 国産鶏の照り焼きパティ 鶏肉	たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ もやし ピーマン キャバツ きゅうり 人参	621 26.7	792 33.2	令和5年度最後の給食です。みなさんの健やかな成長を願い、心を込めて調理してまいりました。1年間ありがとうございました。

\* 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。→→→