

令和3年度 12月学校給食献立表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
1	水	麦ごはん	○	肉団子のうま煮 酢の物 はんぺんのすまし汁	根菜入りつね はんぺん	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ 干しいけけ	米、麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	818 108.3 28.9
2	木	チキン ライス	○	えびのフリッター いんげんソテー 卵スープ	えび 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小ねぎ いんげん	たまねぎ コーン	米 小麦粉 でん粉	菜種油	828 107.9 31.5
3	金	キャロット パン	○	クリームシチュー 元氣サラダ	鶏肉 ハム かつおぶし	牛乳 チーズ 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ、コーン きゅうり	キャロットパン じゃがいも 小麦粉、砂糖	菜種油 バター	851 81.4 31.2
6	月	ごはん	○	鶏肉の七味煮 中華サラダ	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり コーン	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	887 113.3 35.6
7	火	ごはん	○	いわしの梅煮 もやしと人参の炒め物 だんご汁	いわし 鶏肉 竹輪	牛乳	にんじん	もやし 白菜 大ねぎ	米 小麦粉 さといも	菜種油	818 121.8 31.4
8	水	カレー ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 生クリーム スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、みかん パイナップル、黄桃	米、麦 小麦粉、砂糖 じゃがいも ナタデココ	菜種油 バター	953 143.6 31.5
9	木	ごはん (少)	○	わかめうどん 彩り野菜のメンチカツ	豚ひき肉 てんぷら かまぼこ	牛乳 わかめ	小ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 うどん 小麦粉、パン粉	菜種油	825 128.2 28.3
10	金	パン	○	豚肉のカレー炒め ミネストローネ	豚肉 ベーコン カルパソ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン、マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	828 90.7 35.8
13	月	ごはん	○	がめ煮 えのきのみそ汁 一食ふりかけ(お茶ぽっぽ)	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	れんこん、ごぼう えのき、たまねぎ 干しいけけ	米、こんにやく 砂糖、さといも	菜種油 ごま	805 127.7 30.9
14	火	ごはん	○	ササミチーズカツ マカロニサラダ わかめスープ 一食トンカツソース	ささみ ハム	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米、砂糖 マカロニ	菜種油 ごま マヨネーズ	782 117.0 25.8
15	水	麦ごはん	○	白身魚フライ 緑キャベツ もずくスープ 一食タルタルソース	白身魚 卵 豆腐	牛乳 もずく	小ねぎ	キャベツ たまねぎ	米、麦 小麦粉、パン粉 でん粉	菜種油 列列ソース	795 103.8 33.7
16	木	食育の日 たこめし	○	野菜の含め煮 すまし汁	鶏肉 たこ 高野豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	えだまめ たまねぎ 干しいけけ	米、おはらふ じゃがいも こんにやく、砂糖	菜種油	783 109.8 38.3
17	金	テーブル ロール	○	ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュスープ チョコレートケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ ブロッコリー	えのき、しめじ たまねぎ、コーン パセリ	テーブルロール ケーキ 砂糖	菜種油 バター	868 87.8 32.1
20	月	牛丼	○	拌三絲	牛肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	米、砂糖 春雨 こんにやく	菜種油	818 120.4 32.3
21	火	ごはん	○	さばのソース煮 野菜のおかか炒め 芋煮汁	さば 牛肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ、ごぼう しょうが、しめじ 大ねぎ	米、砂糖 こんにやく さといも	菜種油	816 112.2 38.3
22	水	ごはん	○	鶏肉のごまみそがらめ 野菜のゆかり和え きのこ汁	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし きゅうり、しょうが しめじ、えのき 干しいけけ	米、でん粉 小麦粉、砂糖 巻きふ	菜種油 ごま	894 115.5 35.9
23	木	ごはん	○	大根のピリ辛ひき肉煮 ワンタン汁 一食ふりかけ(味かつお)	豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん	大根、れんこん にんにく、しょうが もやし、たまねぎ	米、ワンタン皮 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油 ごま	823 119.0 30.9

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

寒さに負けない体づくりを!

風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、①こまめな手洗いうがい
②バランスの良い食事③十分な睡眠
④適度な運動を心がけ、寒さに負けない丈夫な体をつくります。

風邪予防に役立つ栄養素

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



肉類

卵

牛乳

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



人参

かぼちゃ

ほうれん草

ビタミンC

免疫力を高める



ブロッコリー



みかん

じゃがいも

令和3年度 12月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p>2学期が終わります!</p> <p>食器やはし、お盆を教室に残さないよう確認してください。 また、配膳台もすみずみまできれいにふきましょう。 台ふきんは、できたら処分をし、新学期は新しい台ふきんを使用するようにしてください。</p> 	<p>1日(水)</p> <p>肉団子のうま煮 (9個くらい) 酢の物 大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん はんぺんのすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2日(木)</p> <p>えびのフリッター (9匹くらい) いんげんソテー 大皿</p> <p>大碗 小碗 チキンライス 卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>3日(金)</p> <p>元気サラダ 小皿</p> <p>キャロットパン 小碗 クリームシチュー</p> <p>牛乳</p>	
<p>6日(月)</p> <p>中華サラダ 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん 鶏肉の七味煮</p> <p>牛乳</p>	<p>7日(火)</p> <p>いわしの梅煮 もやしと人参の炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん だんご汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8日(水)</p> <p>フルーツヨーグルト 小皿</p> <p>大皿 小碗 麦ごはん カレールウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>いつもより多めです</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p>	<p>9日(木)</p> <p>彩り野菜のメンチカツ 小皿</p> <p>小碗 大碗 ごはん(少) わかめうどん</p> <p>いつもより少なめです</p> <p>食缶が2つおきます</p> <p>牛乳</p>	<p>10日(金)</p> <p>豚肉のカレー炒め 大皿</p> <p>食パン 小碗 ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>
<p>13日(月)</p> <p>がめ煮 大皿</p> <p>一食ふりかけ(お茶ばっば) 大碗 小碗 ごはん えのきのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>14日(火)</p> <p>ササミチーズカツ マカロニサラダ 大皿</p> <p>一食トンカツソース 大碗 小碗 ごはん わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>15日(水)</p> <p>白身魚フライ 線キャベツ 大皿</p> <p>一食タルタルソース 大碗 小碗 麦ごはん もずくスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>16日(木)</p> <p>食育の日</p> <p>野菜の含め煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 たこめし すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>17日(金)</p> <p>チョコレートケーキ 大皿</p> <p>ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーサラダ 大皿</p> <p>テーブルロール 小碗 かぼちゃのポタージュスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>20日(月)</p> <p>パンサンスウ 拌三絲 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん 牛丼の具</p> <p>のせて食べる</p> <p>牛丼</p> <p>牛乳</p>	<p>21日(火)</p> <p>さばのソース煮 野菜のおかか炒め 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 芋煮汁</p> <p>牛乳</p>	<p>22日(水)</p> <p>鶏肉のごまみそがらめ 野菜のゆかり和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん きのこ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>23日(木)</p> <p>大根のピリ辛 ひき肉煮 大皿</p> <p>一食ふりかけ(味かつお) 大碗 小碗 ごはん ワンタン汁</p> <p>牛乳</p>	<p></p> <p>冬休みも規則正しい生活を心がけましょう!</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

コロナウイルスも/ロウイルスも 気を付けることは一緒!!

現在、さまざまな対策がとられているコロナウイルスも、冬場に多くなる食中毒のノロウイルスも、ウイルスの仲間なので感染対策は同じです。つまり、右記の対策をすれば、どちらも防げることになります!

給食センターでも厳しい衛生管理の下、給食を作っていますが、各中学校で気を付けてほしいのは、給食当番さんです。どちらの感染症にもならないように、気を引き締めて給食の準備・後片付けを行いましょう。

【給食で気を付けること】

- ① 給食準備の前に確実に**手洗い**をおこなうこと
- ② エプロン・マスク・帽子(ハンダナ)等の衛生的な服装ができていること
- ③ **下痢・嘔吐・発熱・腹痛等**の症状がある人は、**絶対に給食当番をしないこと**
- ④ 健康観察表に沿って教職員が**確認・記録**を行うこと
- ⑤ 嘔吐した食器は**消毒して返却**すること

