

令和4年度 4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)	
12	火	カレー ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、黄桃 にんにく、パイン しょうが、みかん	米、砂糖 じゃがいも 小麦粉、麦 ナタデココ	菜種油 バター	948 143.3 31.5
13	水	麦ごはん	○	チキンカツ ブロッコリー ワンタン汁 一食トンカツソース	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし	米、麦 小麦粉 パン粉 ワンタン皮	菜種油 ごま油	874 113.2 36.6
14	木	菜の花 ごはん	○	野菜の五目煮 えび団子汁	卵、鶏肉 厚揚げ えびボール	牛乳	大根葉 にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも 春雨	菜種油	832 121.6 36.3
15	金	テーブル ロール	○	ハンバーグ(トマトソース) フレンチサラダ かぼちゃのポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマト	えのき、しめじ たまねぎ、コーン キャベツ	テーブルロール 砂糖	バター 菜種油	778 80.6 30.1
18	月	食育の日 ごはん	○	さわらのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 もずくスープ	さわら、卵 みそ、豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが 切り干し大根 たまねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま 菜種油	803 110.0 36.2
19	火	ごはん	○	マーボー豆腐 元気サラダ りんごゼリー	豆腐、ハム 豚肉、赤みそ かつお節	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ、コーン 干しいたけ にんにく、キャベツ しょうが、きゅうり	米、砂糖 でん粉 りんごゼリー	菜種油 ごま油	891 130.0 32.2
20	水	ごはん	○	鶏肉と豆の照り煮 コーンスープ	鶏肉 大豆	牛乳	パセリ	しょうが 枝豆、コーン たまねぎ	米 でん粉	菜種油	915 123.5 35.3
21	木	山菜 おこわ (少)	○	肉うどん のり酢和え	牛肉 卵	牛乳 のり	小ねぎ 小松菜 にんじん	山菜 たまねぎ もやし	米、うどん もち米 砂糖	菜種油	719 114.9 29.4
22	金	小パン	○	チリコンカン 野菜スープ 黒豆きな粉クリーム	いんげん豆 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン、砂糖 じゃがいも 黒豆きな粉クリーム	オリーブ油 菜種油	802 97.1 31.9
25	月	ごはん	○	肉じゃが えのきのみそ汁 元気ヨーグルト	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いんげん	たまねぎ えのき	じゃがいも しらたき 米、砂糖	菜種油	850 138.3 32.9
26	火	和食の日 ごはん	○	いわしのかば焼き 野菜のごま和え むらも汁 一食ふりかけ(海苔香味)	いわし 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米、砂糖 小麦粉 でん粉	菜種油 ごま	844 115.7 33.3
27	水	ごはん	○	豚肉ともやしのみそ煮込み ひじきのサラダ	豚肉、ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にら	もやし、にんにく ごぼう、キャベツ たまねぎ、コーン	米 砂糖	菜種油 ごま油	833 116.9 32.3
28	木	雑穀 ごはん	○	肉団子のうま煮 もやしと人参のソテー かき玉汁	肉団子 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ 干しいたけ	米、でん粉 雑穀 砂糖	菜種油	866 111.1 31.0

※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。

【ご家庭へのお知らせとお願い】

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食に関する話題としてご活用ください。

また、アレルギー対応をされているご家庭には「アレルギー用献立表」を毎月配布しますので、必ず当日の給食の対応についてお子様と確認をお願いします。

給食着

小学校と同様、給食当番の際は給食着《エプロン・帽子(バンダナ)・マスク》を使用し、週末には給食着を持ち帰ります。大変お手数ですが洗濯をお願いします。

給食費

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる費用は含まれません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



♡ ご入学、ご進級おめでとうございます。♡
♡ 中学生は、第二次成長期であることから、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養摂取が必要になります。好き嫌いをせずに、残さずバランス良く食べましょう。♡
♡ 中学校給食センターでは、中学生のみならず、みなさんの健康な体をつくるために、栄養バランスを考え、旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れるとともに、細心の注意を払って衛生管理を行い、安全でおいしい給食を作ります！♡



令和4年度 4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>給食準備前には必ずこの盛付表で</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 献立名 ○ 使う食器の種類 ○ どの食器にどの料理を配膳するのか <p>などを確認し 全員で協力して給食の準備をしましょう!</p>	<p>12日(火)</p> <p>フルーツヨーグルト </p> <p>大皿 </p> <p>麦ごはん </p> <p>カレールー </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>13日(水)</p> <p>チキンカツ </p> <p>ブロッコリー </p> <p>一食トンカツソース </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>麦ごはん </p> <p>ワンタン汁 </p>	<p>14日(木)</p> <p>野菜の五目煮 </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>菜の花ごはん </p> <p>えび団子汁 </p>	<p>15日(金)</p> <p>ハンバーグ(トマトソース) </p> <p>フレンチサラダ </p> <p>大皿 </p> <p>テーブルロール </p> <p>かぼちゃのポタージュスープ </p>	
	<p>18日(月)</p> <p>食育の日 </p> <p>さわらのごまみそ焼き </p> <p>切り干し大根の煮物 </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>ごはん </p> <p>もずくスープ </p>	<p>19日(火)</p> <p>りんごゼリー </p> <p>元気サラダ </p> <p>大碗 </p> <p>大皿 </p> <p>ごはん </p> <p>マーボー豆腐 </p>	<p>20日(水)</p> <p>鶏肉と豆の照り煮 </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>ごはん </p> <p>コーンスープ </p>	<p>21日(木)</p> <p>のり酢和え </p> <p>小碗 </p> <p>大碗 </p> <p>山菜おこわ </p> <p>肉うどん </p> <p>いつもより少なめです</p> <p>食器が2つおぼす</p>	<p>22日(金)</p> <p>チリコンカン </p> <p>大皿 </p> <p>黒豆きな粉クリーム </p> <p>小パン </p> <p>野菜スープ </p>
	<p>25日(月)</p> <p>元気ヨーグルト </p> <p>肉じゃが </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>ごはん </p> <p>えのきのみそ汁 </p>	<p>26日(火)</p> <p>和食の日 </p> <p>いわしのかば焼き </p> <p>野菜のごま和え </p> <p>大皿 </p> <p>一食ふりかけ(海苔香味) </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>ごはん </p> <p>むらくも汁 </p>	<p>27日(水)</p> <p>ひじきのサラダ </p> <p>大碗 </p> <p>大皿 </p> <p>ごはん </p> <p>豚肉ともやしのみそ煮込み </p>	<p>28日(木)</p> <p>肉団子のうま煮 </p> <p>もやしと人参のソテー </p> <p>大皿 </p> <p>大碗 </p> <p>小碗 </p> <p>雑穀ごはん </p> <p>かき玉汁 </p>	<p>おたまなどの器具はステンレス板側(網目でない方)に注ぐ方を向けそろえて返却しましょう。</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。

衛生に気を付けて準備をしよう!



給食を安全においしく食べることができるよう、一人一人が衛生に気を付けて準備をしましょう。



髪の毛が出ていますよ!



マスクは鼻まで覆いましょう!

石けんでしっかりと洗いましょう!



給食前の健康観察について

給食当番(教職員を含む)は、朝の健康観察とは別に給食準備前の健康観察が必要になります。その内容は...

- ① 給食準備の前に確実な手洗いを行うこと
 - ② エプロン、マスク、帽子(三角巾)等の衛生的な服装ができていること
 - ③ 下痢、発熱、腹痛、嘔吐等の症状がある人は給食当番を交代すること
 - ④ 健康観察表に沿ってチェックを行い、教職員が確認・記録を行うこと
- このことについては、学校給食衛生管理基準(文部科学省より)に基づいて行います。確実な実施をお願いします。



食器の後片付けについて

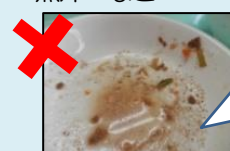
中学校給食の後片付けは、小学校給食とは違ったいろいろなルールがあります。

しっかりと覚えて間違えないようにしてください。



確実な洗浄と、ひび割れ・落下防止のために、食器の枚数は、それぞれの食器カゴのラベルの数に合わせて返却してください。

魚の骨、果物の皮、煮汁 など



食器やトレイに食べ残しが付いたまま返してしまうと、汚れが落ちにくくなります。きれいにして返しましょう。