

令和4年度 5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)	
2	月	ごはん	○	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 すまし汁 かしわもち	牛肉	牛乳	にんじん 小ねぎ いんげん	ごぼう、たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 かしわもち じゃがいも おはふ、こんにやく	菜種油 ごま	854 131.9 31.2
6	金	ごはん	○	さんまの梅煮 ひじきの炒め物 豚汁	てんぷら、みそ 豚肉、油揚げ 厚揚げ、さんま	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう、しょうが もやし、干しいたけ キャベツ	米 砂糖 こんにやく	菜種油	848 117.0 30.3
9	月	ごはん	○	きびなごのチーズ揚げ 茎わかめのサラダ ビーンズスープ 一食ふりかけ(のりかつお)	ベーコン 白いんげん豆	牛乳、チーズ 茎わかめ きびなご	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	781 110.4 28.3
10	火	ごはん	○	豚キムチ 卵スープ 八女茶ムース	豚肉 卵	牛乳 八女茶ムース	にら 小ねぎ	たまねぎ しめじ、キムチ にんにく	米 砂糖	菜種油 ごま油	843 117.7 32.3
11	水	中華 カレー	○	かむカルサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、にんにく たけのこ、しょうが、コーン 干しいたけ、きゅうり	米、でん粉 麦、砂糖 さつまいも	菜種油 マヨネーズ ごま油	929 124.6 32.6
12	木	雑穀 ごはん	○	鶏肉と枝豆の炒め物 豆腐のみそ汁 焼きのり	鶏肉、みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん	しょうが、えだまめ たまねぎ たけのこ	米 雑穀 砂糖	菜種油	796 110.0 34.3
13	金	揚げパン	○	豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーサラダ	きなこ 豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ もやし、干しいたけ しょうが、コーン	パン 小麦粉 砂糖	菜種油	827 102.9 34.7
16	月	ごはん	○	焼き肉 野菜の炒め物 えのきのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、えのきたけ にんにく キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	871 112.3 37.3
17	火	ごはん	○	さばのぬかみそ炊き キャベツの昆布和え 夏のっぺい汁	さば 鶏肉、みそ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん 小ねぎ	しょうが、なす キャベツ 干しいたけ	米 でん粉 こんにやく	菜種油	800 112.1 35.7
18	水	麦ごはん	○	家常豆腐 三絲湯	豚肉、みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 干しいたけ にんにく、たまねぎ	米 麦 春雨	菜種油 ごま油	765 101.1 32.1
19	木	高菜 ごはん	○	コロケ 野菜のおかか炒め とり団子汁	牛ひき肉 鶏ひき肉 卵	牛乳	高菜 にんじん 小ねぎ	キャベツ たまねぎ	米、小麦粉 じゃがいも 春雨、パン粉	菜種油 ごま	835 123.8 28.3
20	金	胚芽パン	○	スナゲティミートソース コールスロー 野菜ジュース(りんご)	牛ひき肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、コーン キャベツ 野菜ジュース	胚芽パン 砂糖 スナゲティ	菜種油 マヨネーズ	897 119.4 32.9
23	月	ごはん	○	白身魚の肉みそあんかけ 佃煮 はんぺんのすまし汁	白身魚、はんぺん 鶏ひき肉、みそ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん にら 小ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米、小麦粉 砂糖 こんにやく	菜種油	815 118.3 36.4
24	火	スタミナ丼	○	拌三絲 アセロラゼリー	豚肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	米、アセロラゼリー 春雨、しらたき 砂糖	菜種油	851 126.6 28.7
25	水	ハヤシ ライス	○	フレンチサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、コーン しめじ、キャベツ きゅうり	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	878 127.6 28.5
26	木	かしわ飯	○	ちくわの磯辺揚げ もやしとにんじんのソテー 白玉と枝豆のすまし汁	鶏肉 ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	えだまめ ごぼう もやし	米 小麦粉 白玉もち	菜種油	804 110.4 34.9
27	金	メキシカン ビーフ サンド	○	コーンクリームスープ スライスチーズ メロン	牛肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト	たまねぎ、メロン にんにく、コーン キャベツ	パン	菜種油	815 105.2 36.4
30	月	麦ごはん	○	八宝菜 シュウマイ	豚肉、うずら卵 シュウマイ いか、えび	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 でん粉	菜種油	861 107.8 34.5
31	火	ごはん	○	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 中華サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ、きゅうり たけのこ、コーン にんにく、しょうが	米 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	882 115.3 30.7

※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。

5月2日は八十八夜

はちじゅうはちや

八十八夜とは、季節の移りかわりの目安となる雑節のひとつで、





















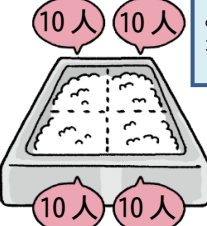
この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや茶摘みの目安とされてきました。立春から数えて88日目、今年では5月2日です。八十八夜の頃は新茶の季節で、この時期のみずみずしい新芽を摘んで作られたお茶のことを新茶(一番茶)と言います。一番茶から約50日後に摘んだものは二番茶、地域によっては三番茶や秋冬番茶を摘むところもあります。新茶は二番茶に比べてカフェインやカテキンが少なく、テアニンという旨味成分が豊富に含まれていて、リラックス効果が期待できると言われています。おいしいお茶を、旬の時期に味わいたいですね。



令和4年度 5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日(月)</p> <p>かしわもち  </p> <p>牛肉とじゃがいもの きんぴら煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん すまし汁</p>	<p style="text-align: center;">返却(後片付け)の注意</p> <p>○魚料理などのアルミケース、メロンの皮(食缶に入っているもの) →重ねてもとの食缶へ(給食センターへ) ※みかんなどビニール袋に入った果物 →各学校で処分</p> <p>○シュートーズなどの袋、ふりかけの袋など ビニール袋に入っているもの→各学校で処分</p> <p>○デザート食缶に入っているデザート (ゼリー・ムースなど) →重ねて各学校で処分</p> <p>○パンの袋など →各学校でリサイクル回収</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給食センターに返却するもの、燃えるごみ、果物の皮など、片付ける人の気持ちになって、正しく片付けましょう!</p> </div>			<p>6日(金)</p> <p></p> <p>さんまの梅煮 ひじきの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚汁</p>
<p>9日(月)</p> <p></p> <p>きびなごのチーズ揚げ 茎わかめのサラダ</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ(のりかつお)</p> <p>大碗 小碗 ごはん ビーンズスープ</p>	<p>10日(火)</p> <p></p> <p>八女茶ムース</p> <p>豚キムチ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 卵スープ</p>	<p>11日(水)</p> <p></p> <p>かむカルサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>カレールウ</p> <p style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">いつも 多めです</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">中華カレー</p>	<p>12日(木)</p> <p></p> <p>焼きのり</p> <p>鶏肉と枝豆の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 雑穀ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>13日(金)</p> <p></p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿 小碗 揚げパン(2本) 豚肉のオイスターソース炒め</p>
<p>16日(月)</p> <p></p> <p>焼き肉 野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えのきのみそ汁</p>	<p>17日(火)</p> <p></p> <p>さばぬかみそ炊き キャベツの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 夏のっぺい汁</p>	<p>18日(水)</p> <p></p> <p>家常豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 三絲湯</p>	<p>19日(木)</p> <p style="background-color: yellow; text-align: center;">食育の日</p> <p></p> <p>コロッケ 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 高菜ごはん とり団子汁</p>	<p>20日(金)</p> <p></p> <p>野菜ジュース (アップル&キャロット)</p> <p>大碗 小皿 ごはん コールスロー</p> <p>胚芽パン</p> <p>大皿 スパゲティ ミートソース</p>
<p>23日(月)</p> <p style="background-color: green; color: white; text-align: center;">和食の日</p> <p></p> <p>白身魚の肉みそあんかけ 佃煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん はんぺんのすまし汁</p>	<p>24日(火)</p> <p></p> <p>アセロラゼリー</p> <p>小皿</p> <p>拌三絲</p> <p>大皿</p> <p>のせて食べる</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>ごはん スタミナ丼の具</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">スタミナ丼</p>	<p>25日(水)</p> <p></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>↑</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>ハヤシルウ</p> <p style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">いつも 多めです</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハヤシライス</p>	<p>26日(木)</p> <p></p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2本) もやしとにんじんのソテー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 かしわ飯 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p>27日(金)</p> <p></p> <p>メロン</p> <p>小皿</p> <p>メキシカンビーフサンドの具 はさんで食べる</p> <p>大皿</p> <p>パン</p> <p>チーズ</p> <p>小碗</p> <p>コーンクリーム スープ</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">メキシカンビーフサンド</p>
<p>30日(月)</p> <p></p> <p>シュウマイ(3個)</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 麦ごはん 八宝菜</p>	<p>31日(火)</p> <p></p> <p>中華サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん 鶏肉とじゃがいものピリ辛煮</p>	<p style="text-align: center; background-color: yellow;">給食配膳のポイント!</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>汁物は、汁の美が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜる。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>ごはんは、40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつける。</p> </div> </div>		

※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。