

令和4年度 6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)			
				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)		
主食	牛乳	副食									
1	水	ごはん	○	豚肉と大豆の磯煮 はんぺんのすまし汁 みかんジュース	豚肉、大豆 油揚げ	牛乳 長ひじき	にんじん 小ねぎ	干しいたけ たまねぎ みかん果汁	米 砂糖 じゃがいも	菜種油	851 131.1 32.3
2	木	陸上競技大会のため 全校中止 									
3	金	ごはん	○	トンカツ、野菜のゆかり和え なすのみそ汁 一食トンカツソース	豚肉、みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ なす、キャベツ	米、砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	898 119.0 32.2
6	月	麦ごはん	○	ししゃもフライ ブロッコリー 元氣スープ、一食マヨネーズ	ししゃも 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小ねぎ	たまねぎ もやし しょうが	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 マヨネーズ	774 99.4 23.5
7	火	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	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、小麦粉 麦、ナタデココ じゃがいも、砂糖	バター 菜種油	946 143.4 31.5
8	水	ごはん	○	酢豚 にらたまスープ パリッシュ	豚肉 卵	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ	米、砂糖 でんぷん じゃがいも	菜種油 ごま油	838 123.3 32.7
9	木	混ぜ ごはん	○	赤魚の南蛮漬け きのこ汁 ソーダフロート風ゼリー	赤魚 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん ピーマン	切干大根、しめじ 干しいたけ たまねぎ、えのき	米、小麦粉 まきふ 砂糖	菜種油	788 117.4 31.1
10	金	パン	○	ポークビーンズ かみんこサラダ ココアクリーム	大豆、いか 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン、砂糖 ココアクリーム じゃがいも	菜種油 ごま	790 95.9 36.7
13	月	ごはん	○	白身魚と野菜の西京焼き 切り干し大根の煮物 むらくも汁	白身魚、卵 かまぼこ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ 切干大根	米 砂糖 でんぷん	菜種油	754 115.0 35.4
14	火	ごはん	○	マーボーなす ビーンズサラダ みかんジュース	豚肉、納豆 ツナ、大豆 ガルシソウ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、干しいたけ にんにく、きゅうり、しょうが コーン、みかん果汁	米 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま油	844 131.7 26.9
15	水	ごはん	○	鶏肉の七味煮 のり酢和え	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 焼きのり	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま油 ごま	830 112.4 33.8
16	木	中華 おこわ	○	春巻 ピーマンともやしのソテー わかめスープ	ほたて貝 焼き豚 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ もやし 干しいたけ	米 もち米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	825 110.5 21.3
17	金	コッパ パン	○	焼きそば 野菜のマヨネーズ和え ジョアブルーベリー	豚肉 てんぷら	牛乳 ジョア	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし、コーン	パン スパゲティ	菜種油 マヨネーズ	824 105.6 35.5
20	月	食育の日 ごはん	○	レパールのケチャップ和え グリーンサラダ、コーンスープ 一食ふりかけ(さけぼんぼ)	鶏レパール 鶏肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ、コーン きゅうり たまねぎ	米、砂糖 小麦粉 じゃがいも	菜種油	842 122.7 29.9
21	火	ごはん	○	ジンギスカン炒め 卵スープ シューチーズ	牛肉 卵 チーズ	牛乳	にんじん 小ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	米 でんぷん 砂糖	菜種油	866 119.2 35.2
22	水	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え きのこのみそ汁	鶏肉、みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	にんにく きゅうり、しめじ えのき、たまねぎ	米、砂糖 小麦粉 でんぷん	菜種油 ごま	893 115.7 34.9
23	木	和食の日	期末考査のため 全校中止 								
24	金	ソフト フランス	○	鶏肉のトマト煮 ファイバーサラダ 一食チーズ	鶏肉 みそ	牛乳 芽ひじき チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	えだまめ たまねぎ なす、にんにく	パン 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま	802 83.6 35.5
27	月	ごはん	○	野菜の含め煮 キャベツのみそ汁 一食のり佃煮、元氣ヨーグルト	鶏肉、みそ 高野豆腐 油揚げ	牛乳、わかめ のり佃煮 ヨーグルト	にんじん 小ねぎ いんげん	こんにやく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	875 133.3 35.4
28	火	ごはん	○	さばのみそ煮 きゅうりの昆布和え 夏のっぺい汁	さば、鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	しょうが、なす きゅうり こんにやく	米 砂糖 でんぷん	菜種油	797 111.3 36.1
29	水	ごはん	○	豚肉のしょうがが焼き 野菜の炒め物 三絲湯	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、コーン しょうが 干しいたけ	米 春雨	菜種油 ごま ごま油	856 117.9 32.1
30	木	ひじき ごはん	○	いわしの梅煮 野菜のおかか炒め えび団子汁	いわし、油揚げ かつおぶし えびボール	牛乳 芽ひじき	にんじん ピーマン 小ねぎ	キャベツ、枝豆 たまねぎ こんにやく	米 春雨 砂糖	菜種油	759 106.0 30.5

※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。

令和4年度 6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

よくかんで食べましょう。

かむことと脳の関係とは？
かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。



また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

<p>1日(水)</p> <p>みかんジュース</p> <p>豚肉と大豆の磯煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん はんぺんのすまし汁</p>	<p>2日(木)</p> <p>陸上競技大会のため</p> <p>給食中止</p> <p>朝食をしっかり食べましょう！</p>	<p>3日(金)</p> <p>トンカツ</p> <p>野菜のゆかり和え</p> <p>大皿</p> <p>一食トンカツソース</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>
<p>6日(月)</p> <p>ししゃもフライ(2本)</p> <p>ブロッコリー</p> <p>大皿</p> <p>一食マヨネーズ</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 元気スープ</p>	<p>7日(火)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん</p> <p>小碗</p> <p>カレーライス</p> <p>カレールウ</p>	<p>8日(水)</p> <p>パリッシュ</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん にらたまスープ</p>
<p>13日(月)</p> <p>白身魚と野菜の西京焼き</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん むらくも汁</p>	<p>9日(木)</p> <p>ソーダ</p> <p>牛乳</p> <p>フロート風ゼリー</p> <p>赤魚の南蛮漬け</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>混ぜごはん きのこ汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>かみんこサラダ</p> <p>小皿</p> <p>ココアクリーム</p> <p>パン</p> <p>大皿</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>14日(火)</p> <p>みかんジュース</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん マーボーなす</p>	<p>15日(水)</p> <p>のり酢和え</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん 鶏肉の七味煮</p>	<p>16日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻(2本)</p> <p>ピーマンともやしのソテー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>中華おこわ わかめスープ</p>
<p>20日(月)</p> <p>食育の日</p> <p>レバーのケチャップ和え</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ(さけぽっぴ)</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん コーンスープ</p>	<p>21日(火)</p> <p>シューチーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ジンギスカン炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 卵スープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ(3個)</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん きのこのみそ汁</p>
<p>27日(月)</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>野菜の含め煮</p> <p>大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>28日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>きゅうりの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 夏のっぺい汁</p>	<p>29日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん ササワン三絲湯</p>
	<p>30日(木)</p> <p>和食の日</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ひじきごはん えび団子汁</p>	<p>貧血予防によい食品</p> <p>レバー</p> <p>成長期は、鉄の必要量が多いため不足しがちです。鉄が不足すると貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。レバーを食事に取り入れてみませんか？</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。