

令和4年度 7月学校給食献立表(A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) タンパク質 (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	金	ごはん	○	豚キムチ 中華サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ、キャベツ しめじ、きゅうり にんにく、コーン	米 砂糖	菜種油 ごま油	822 1120 32.0
4	月	ごはん	○	肉豆腐 むらくも汁 みかんジュース	牛肉 厚揚げ 卵、かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ みかんジュース	米、でん粉 こんにやく 砂糖	菜種油	866 127.7 36.4
5	火	ごはん	○	白身魚の辛子マヨネーズ焼き ブロッコリー 太平燕	白身魚 豚肉、いか えび、うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たけのこ しょうが、干しいたけ	米 春雨	菜種油 マヨネーズ	769 113.5 30.5
6	水	ごはん	○	えびのフリッター いんげんともやしの炒め物 キャベツのみそ汁 一食タルタルソース	えび 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん 小ねぎ	キャベツ もやし	米 小麦粉	菜種油 列列バス	897 115.4 30.1
7	木	チーズ パン	○	スパゲティインド風煮 ドレッシングサラダ	牛肉 ハム チーズ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	菜種油	802 102.2 38.4
8	金	五目 ごはん	○	星のコロッケ コーンともやしの炒め物 魚そうめん汁 七タゼリー	豚肉 ちくわ 油揚げ 魚そうめん	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう、もやし 干しいたけ コーン たまねぎ	米、じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	菜種油	761 119.5 24.4
11	月	ごはん	○	牛肉のオイスターソース炒め マカロニサラダ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ、きゅうり しょうが、キャベツ 干しいたけ、もやし	米 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	852 119.2 32.1
12	火	ごはん	○	あじの南蛮漬け なすのみそ汁 一食ふりかけのりたまご	あじ、卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	たまねぎ なす	米 小麦粉 砂糖	菜種油	809 118.7 34.2
13	水	麦ごはん	○	夏野菜カレー フルーツ合わせ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	なす、にんにく たまねぎ みかん、甘夏かん パイン、もも	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	907 138.5 25.8
14	木	パン	○	ハワイアンミートボール 豆のクリームスープ いちご(あまおう)ジャム	白いんげん豆 ベーコン、牛肉 鶏肉、豚肉	牛乳 生クリーム	ピーマン にんじん チンゲン菜	たまねぎ パイン	パン、じゃがいも でん粉、砂糖 いちごジャム	菜種油	875 111.7 30.8
15	金	じゃこ ごはん	○	県産野菜の卵焼き 野菜のごま和え 白玉と枝豆のすまし汁	しらす干し 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小ねぎ	枝豆 キャベツ きゅうり	米、小麦粉 砂糖 白玉もち	菜種油 ごま	792 113.2 34.7
19	火	麦ごはん	○	照り焼きチキン 野菜の炒め物 切り干し大根のスープ ももゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小ねぎ	切り干し大根 コーン、キャベツ たまねぎ しめじ	米、麦 でん粉 砂糖	菜種油	820 114.9 28.2

※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。



夏バテを防ぐ！ 食事のポイント3箇条



主食だけでなく、主菜(肉・魚・卵・豆腐)と副菜(野菜)もつけてバランスよく。

1

偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



例：そうめん+肉野菜炒め

おかずを組み合わせることで、そうめんだけでは足りない栄養素を補うことができます。

2

ビタミンB群、Cを多くとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



旬の野菜は栄養たっぷりでおいしいので、積極的に食べましょう。

3

冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



令和4年度 7月学校給食盛付表(A献立)

大牟田市中学校給食センター

給食の後片付けを見直そう!



ちょっとした気遣いで調理員さんの仕事の負担を減らすことができるよ。



使った器具を食缶に入れたまま返却しないようにしましょう。



カゴの金具はしっかり留めて返却しましょう。



トンクやお玉の食品が触れる側をステンレスの板の方(網目ではない方)に向けて入れましょう。



食器は決められた枚数をかごに入れて返却しましょう。

1日(金)

- 牛乳
- 中華サラダ
- 小皿
- 大皿
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- 豚キムチ
- 箸

4日(月)

- みかんジュース
- 牛乳
- 肉豆腐
- 大皿大
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- むらくも汁
- 箸

5日(火)

- 牛乳
- 白身魚の辛子マヨネーズ焼き
- ブロッコリー
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- タイビーエン
- タイビーエン
- 箸

6日(水)

- 牛乳
- えびのフリッター(7匹くらい)
- いんげんともやしの炒め物
- 大皿
- 一食タルタルソース
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- キャベツのみそ汁
- 箸

7日(木)

- 牛乳
- ドレッシングサラダ
- 小皿
- 大皿
- チーズパン
- スパゲティインド風煮
- 大皿
- 箸

8日(金)

- 牛乳
- 七夕ゼリー
- 星のコロケ(2個)
- コーンともやしの炒め物
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- 魚そうめん汁
- 箸

11日(月)

- 牛乳
- マカロニサラダ
- 小皿
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- 牛肉のオイスターソース炒め
- 箸

12日(火)

- 牛乳
- あじの南蛮漬け
- 大皿
- 一食ふりかけ(のりたまご)
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- なすのみそ汁
- 箸

13日(水)

- 牛乳
- フルーツ合わせ
- 小皿
- 大皿
- 麦ごはん
- 小碗
- カレールウ
- 夏野菜カレー
- 匙

かけて食べる

いつもより多めです

14日(木)

- 牛乳
- ハワイアンミートボール
- 大皿
- いちご(あまおう)ジャム
- パン
- 豆のクリームスープ
- 小碗
- 匙

15日(金)

- 牛乳
- 県産野菜の卵焼き
- 野菜のごま和え
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- 白玉と枝豆のすまし汁
- 箸

18日(月)

海の日

19日(火)

- 牛乳
- ももゼリー
- 照り焼きチキン
- 野菜の炒め物
- 大皿
- 大碗
- 大碗
- ごはん
- 切り干し大根のスープ
- 小碗
- 箸

七夕 ☆

給食では8日に七夕の行事食として、星のコロケと七夕ゼリーが出ます。

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機織りが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。豊作を願って夏の野菜を供えたり、無病息災を願ってそうめんを食べたりします。

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。

夏休み期間中もしっかり朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されて体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを食べて夏休みも規則正しい生活を送りましょう。

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す