

令和3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	月	ごはん	○	おろしハンバーグ 野菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	玉ねぎ、にんにく キャベツ、りんご	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	838 124.4 30.0
13	火	ごはん	○	家常豆腐 拌三絲 一食ふりかけ(のりたまご)	豚肉、みそ 厚揚げ、ハム 油揚げ、卵	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 干しいたけ にんにく、きゅうり	米 春雨、砂糖 でん粉	菜種油 ごま	841 119.9 30.0
14	水	麦ごはん	○	チキン南蛮、ブロッコリー もずくスープ 一食タルタルソース	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	ブロッコリー 小ねぎ	玉ねぎ	米、麦 でん粉 砂糖	菜種油	822 102.0 33.4
15	木	菜の花 ごはん	○	いわしフライ きんぴらごぼう きのこ汁	卵 いわし	牛乳	大根葉 にんじん いんげん	ごぼう しめじ、えのき 干しいたけ	米 小麦粉、パン粉 巻きふ、砂糖	菜種油 ごま	834 116.3 32.7
16	金	テーブル ロール	○	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ いちごムース	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ いちご	テーブルロール スパゲティ麺 砂糖	菜種油	784 98.0 31.1
19	月	ごはん 食育の日	○	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 チンゲン菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ にんにく しょうが	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	815 119.9 27.9
20	火	ごはん	○	さわらのごまみそ焼き キャベツの昆布和え かき玉汁	さわら 卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ、玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉	菜種油 ごま	765 107.0 34.5
21	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 トマト	玉ねぎ にんにく、しょうが りんご、パイン、桃	米、麦、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ナタデココ	菜種油 バター	959 145.1 31.4
22	木	枝豆 ごはん	○	肉うどん 切り干し大根の煮物	牛肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	小ねぎ にんじん いんげん	枝豆 玉ねぎ 切干大根	米 うどん麺 砂糖	菜種油	797 117.3 33.8
23	金	ソフト フランス 和食の日	○	ポークビーンズ コールスローサラダ ソフトチーズ	大豆、豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ、コーン レモン果汁	ソフトフランス じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	839 98.8 36.7
26	月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 即席漬け えのきのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり えのき	米 砂糖	菜種油 ごま	837 113.6 34.9
27	火	ごはん	○	鶏肉と豆の照り煮 元気スープ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	しょうが、枝豆 玉ねぎ、もやし オレンジ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	901 117.1 35.7
28	水	ごはん	○	回鍋肉 中華スープ みかんゼリー	豚肉 赤みそ 甜麺醬、卵	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ、玉ねぎ 干しいたけ、みかん コーン、しょうが	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	824 123.3 30.4
30	金	ごはん	○	白身魚と野菜の西京焼き いんげんのごま和え 白玉と枝豆のすまし汁	白身魚 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ、しめじ 枝豆	米 白玉もち 砂糖	菜種油 ごま	827 126.7 38.4

※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。



ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年になり、意欲に満ちたみなさんの顔が思い浮かびます。これからの中学校生活を充実したものとするためには、健康が1番です。

中学生は、第二次成長期であるとともに運動部活動などにより活動量が増えることから、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、細心の衛生管理を行い、安全でおいしい給食を作ります。

★★★★★ 【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、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

また、アレルギー対応をされている家庭では「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確認をさせていただきます。



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(ハンダナ)・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いたします。



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、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

令和3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>12日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>おろしハンバーグ 野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>13日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスウ 拌三絲</p> <p>小皿</p> <p>一食ふりかけ (のりたまご)</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん ジャーチェンドウフ 家 常 豆腐</p>	<p>14日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>一食 タルタルソース</p> <p>チキン南蛮 ブロッコリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p>	<p>15日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしフライ きんぴらごぼう</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>菜の花 ごはん きのご汁</p>	<p>16日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>いちごムース</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>テーブル ロール</p> <p>スパゲティ ミートソース</p>
<p>19日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とじゃがいもの ピリ辛煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん チンゲン菜の スープ</p>	<p>20日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>さわらのごまみそ焼き キャベツの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>21日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん</p> <p>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>22日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>切り干し大根の 煮物</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>枝豆ごはん(少) 肉うどん</p> <p>いつもより 少なめです</p> <p>食缶が2つ おぼす</p>	<p>23日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>コールスロー</p> <p>小皿</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>ソフト フランス</p> <p>大皿</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>26日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>豚肉のしょうが焼き 即席漬け</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん えのきの みそ汁</p>	<p>27日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と豆の照り煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 元気スープ</p>	<p>28日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ホィヨーロー 回 鍋 肉</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>29日(木)</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚と野菜の西京焼き いんげんのごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 白玉と枝豆の すまし汁</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。

石けんで
ていねいに
洗いましょう!



髪が
出ていま
すよ!



マスクは
鼻まで
覆いま
しょう!



給食前の健康観察について

給食当番(教職員含む)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ないこと。
 - 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。

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。
ごはん粒、魚の皮・骨、汁物の卵、果物の皮・種などは食器からきれいに落とすとして返してください。

