

令和3年度 5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) 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)	
6	木	米粉パン	○	焼きそば わかめスープ 八女茶ムース	豚肉 てんぷら	牛乳 わかめ ムース	にんじん	キャベツ、玉ねぎ もやし	米粉パン スパゲティ麺	菜種油 ごま	801 108.0 36.5
7	金	中華 おこわ	○	春巻 グリーンサラダ にらたまスープ	ほたて 焼き豚 卵、春巻	牛乳	にんじん にら	キャベツ、セロリー きゅうり、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ	米、もち米 砂糖	菜種油 ごま油	879 112.7 23.7
10	月	ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐、ツナ 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン 干しいたけ	米、砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	873 120.4 33.2
11	火	ごはん	○	きびなごの磯辺揚げ 野菜の炒め物 白玉と枝豆のすまし汁 一食ふりかけ(味かつお)	きびなご 鶏肉 かつお	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	コーン、枝豆	米、白玉餅 小麦粉	菜種油 ごま	828 123.7 33.8
12	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
13	木	メキシカン ビーフ サンド	○	ビーンズスープ メロン	牛肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく、メロン	パン 砂糖	菜種油	792 92.4 37.5
14	金	ごはん	○	鶏肉のから揚げ もやしとにんじんの炒め物 なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	なす、玉ねぎ もやし、にんにく	米、小麦粉 でん粉	菜種油	881 114.4 33.8
17	月	ごはん	○	豚キムチ 卵スープ	豚肉、卵	牛乳	にら 小ねぎ	玉ねぎ、しめじ にんにく、キムチ	米 でん粉	菜種油 ごま油	778 108.3 31.0
18	火	ごはん	○	焼き肉 野菜のゆかり和え きのこのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり しめじ、りんご	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	852 110.1 36.8
19	水	食育の日 麦ごはん	○	白身魚フライ いんげんソテー 酸辣湯 一食タルタルソース	白身魚 卵 鶏肉	牛乳	いんげん にんじん	コーン、しめじ にんにく しょうが、たけのこ	米、麦、小麦粉 パン粉、砂糖	菜種油 ごま油 タルタル ソース	840 105.9 34.8
20	木	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	豚肉 きな粉	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ、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
21	金	雑穀 ごはん	○	鶏肉と枝豆の炒め物 えび団子汁 一食のり佃煮	鶏肉 えびボール 豆板醤	牛乳 のり佃煮	小ねぎ	枝豆、玉ねぎ しょうが、たけのこ	米、雑穀 砂糖、春雨 でん粉	菜種油	812 111.2 37.5
24	月	和食の日 ごはん	○	野菜の含め煮 キャベツのみそ汁 一食ふりかけ(さげぼつば)	鶏肉、鮭 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	キャベツ	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	菜種油 ごま	830 122.2 33.5
25	火	ごはん	○	さばのめかみそ炊き 切り干し大根の煮物 むらこ汁	さば 卵、油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	切干大根 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	菜種油	802 106.9 37.1
26	水	キーマ カレー	○	フレンチサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり コーン	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油	846 125.1 30.2
27	木	パン	○	牛肉とじゃがいものトマト煮 野菜スープ いちご(あまおう)ジャム	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	パン、砂糖 じゃがいも ジャム	菜種油	778 103.3 32.7
28	金	高菜 ごはん	○	県産野菜の卵焼き 酢の物、夏のっぺい汁 エクレア	卵、しらす 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ、なす きゅうり 干しいたけ	米、こんにやく でん粉、砂糖 エクレア	菜種油 ごま	768 108.5 29.4
31	月	麦ごはん	○	鶏肉の七味煮 三絲湯	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ	米、麦 春雨	菜種油 ごま油 ごま	855 117.0 33.1

※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。

ゴールデンウィークを元気に過ごそう!

長い連休中は、生活リズムが崩れやすくなります。以下のことに気をつけて生活をし、楽しいゴールデンウィークにしましょう!

1 早寝・早起き・朝ごはん



2 野菜をしっかり食べる



3 食べ過ぎに注意する



4 適度に体を動かす



