

# 令和6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

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			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)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	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、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
11 (木)	雑穀 ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜の和え物 かき玉汁	鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ 干し椎茸	米 雑穀 小麦粉 でん粉 三温糖		834 34.4 105.2
12 (金)	小パン	スパゲティインド風煮 野菜スープ ココアクリーム	牛ひき肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ	パン スパゲティ 三温糖 じゃが芋 ココアクリーム	サラダ油	832 31.6 116.0
15 (月)	豚丼	豆腐のみそ汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 玉ねぎ	米 しらたき 三温糖	サラダ油	818 33.2 115.2
16 (火)	ごはん	さばの煮付け 野菜のゆかり和え 太平燕	さば 豚肉 えび いか	牛乳	人参	しょうが もやし きゅうり キャベツ たけのこ 干し椎茸	米 三温糖 春雨	サラダ油	834 39.9 109.6
17 (水)	麦ごはん <small>食育の日</small>	チキンカツ キャベツとコーンの炒め物 ピリ辛みそ汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	コーン キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	791 30.3 102.2
18 (木)	菜の花 ごはん	さわらのごまみそかけ 切り干し大根のサラダ 若竹汁	錦糸卵 みそ さわら ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	大根葉 人参 小ねぎ	きゅうり 切り干し大根 たけのこ	米 三温糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま	827 36.4 110.5
19 (金)	セルフ サンド	ミネストローネ	ツナ ベーコン ガルバンゾ豆	牛乳 チーズ	トマト 人参	キャベツ 玉ねぎ	パン 三温糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	789 30.9 93.3
22 (月)	ごはん	鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのごまおかか和え 白玉と枝豆のすまし汁	鮭 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	枝豆	米 三温糖 白玉餅	ごま	815 41.9 118.1
23 (火)	ごはん	回鍋肉 にらたまスープ	豚肉 卵 みそ	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 三温糖 でん粉	ごま油 サラダ油	780 30.3 109.3
24 (水)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃが芋 ナタデココ	サラダ油 バター	895 30.4 138.7
25 (木)	山菜 少ごはん	きつねうどん のり酢和え 元気ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 錦糸卵	牛乳 のり ヨーグルト	小ねぎ 小松菜 人参	山菜 玉ねぎ もやし	米 もち米 三温糖 うどん		785 31.6 118.0
26 (金)	黒糖 パン	ハンバーグ もやしと人参のソテー コーンクリームスープ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	トマト 人参	えのきたけ しめじ 玉ねぎ もやし コーン	パン 三温糖	バター サラダ油	803 32.6 99.5
30 (火)	ごはん	鶏肉の揚げがらめ コーンともやしのソテー きのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小ねぎ	コーン もやし 玉ねぎ しめじ えのきたけ	米 でん粉 三温糖	サラダ油	860 32.7 119.3

※牛乳は毎日提供します。また、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。

## 入学・進級おめでとう



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、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。

市内の中学生の給食は、諏訪町にある  
**大牟田市中学校給食センター**  
で作っています



調理員約30名で、市内の中学生・職員約2700名分を調理しています。中学校8校をA地区（宅峰・宮原・松原・歴木）とB地区（白光・田隈・橘・甘木）に分けて、2つの献立を同時に調理しています。

### 【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、アレルギー対応を受けておられるご家庭では「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（バンダナ）・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しますので、ご理解とご協力のほど、よろしくをお願いします。



# 令和6年度 4月学校給食盛付表(B 献立)

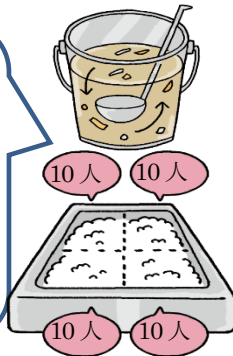
大牟田市中学校給食センター

## 給食の配膳について

給食準備前には、必ずこの盛付表で、  
 ・献立名  
 ・使う食器の種類  
 ・食缶の数  
 ・量や個数  
 などを確認し、**全員で協力して**給食の準備をしましょう！

## 食缶に残らないようにつぎ分けよう！

汁物は、具がかたよらないよう、底からよくかき混ぜてつぎましょう。  
 ごはんは、40人分の場合、全体を4等分した量から10人分ずつ配ると、つぎ分けやすくなります。



<b>11日(木)</b> 牛乳 鶏肉のから揚げ(3個) 野菜の和え物 大皿 大碗 小碗 雑穀ごはん かき玉汁	<b>12日(金)</b> ココアクリーム 牛乳 スパゲティ インド風煮 大皿 コッペパン(小) 小碗 野菜スープ
---	---

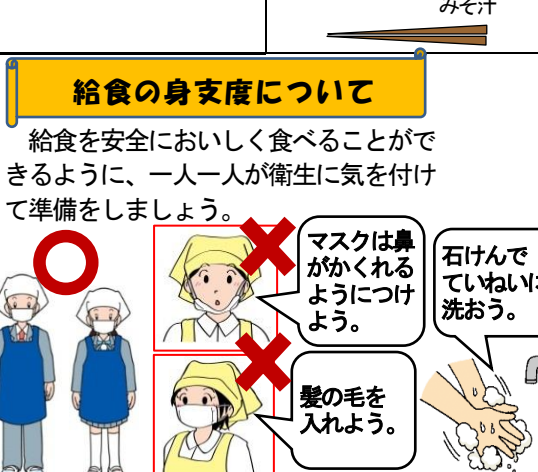
<b>15日(月)</b> 豚丼の具 大皿 ごはん 豆腐のみそ汁 大碗 小碗 <b>豚丼</b>	<b>16日(火)</b> 牛乳 さばの煮付け 野菜のゆかり和え 大皿 大碗 小碗 ごはん タイピニン 太平燕	<b>17日(水)</b> 牛乳 チキンカツ キャベツとコーンの炒め物 大皿 大碗 小碗 麦ごはん ピリ辛みそ汁	<b>18日(木)</b> <b>食育の日</b> 牛乳 さわらのごまみそかけ 切り干し大根のサラダ 大皿 大碗 小碗 菜の花ごはん 若竹汁	<b>19日(金)</b> 牛乳 ツナサラダ はさんで食べる スライスチーズ 食パン 小碗 ミネストローネ <b>セルフサンド</b>
---	---	--	---	--

<b>22日(月)</b> <b>和食の日</b> 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ブロccoliのごまおかか和え 大皿 大碗 小碗 ごはん 白玉と枝豆のすまし汁	<b>23日(火)</b> 牛乳 ホイコーロー 回鍋肉 大皿 大碗 小碗 ごはん にらたまスープ	<b>24日(水)</b> 牛乳 フルーツヨーグルト 小皿 大皿 麦ごはん カレールウ 小碗 <b>いつもより多めです</b> <b>カレーライス</b>	<b>25日(木)</b> 牛乳 元気ヨーグルト のり酢和え 小皿 大碗 小碗 山菜ごはん(少) きつねうどん <b>いつもより少なめです</b> <b>食缶が2つおきます</b>	<b>26日(金)</b> 牛乳 ハンバーグ もやしと人参のソテー 大皿 黒糖パン 小碗 コーンクリームスープ
--	--	---	---	---

※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。

## 給食の身支度について

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。



## 給食前の健康観察について

給食当番(教職員含む)は、給食準備前の健康観察が必要です。  
 ○給食準備の前に**確実な手洗い**を行うこと。  
 ○エプロン、マスク、帽子(バンダナ)等の衛生的な服装ができていないこと。  
 ○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。  
 ○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。  
 このことは、学校給食衛生管理基準(文部科学省告示)に基づいています。  
 確実な実施をお願いします。

## 食器の後片付けについて

食べ残しがついたままだと汚れが落ちにくい他、食器洗浄機の故障の原因にもなります。きれいにしてお返ししましょう。

おたまなどの器具はかごの網目の方に取っ手を並べ、下向きにそろえてお返ししましょう。

魚の骨 煮汁 など

10枚重ねる ラベルが10の時 10枚重ねる

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**お返ししてください。

※ステンレスかごの場合は、一番下に緑の食器が入っています。緑の食器は、数に入れません。