

# 令和6年度 5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)
1 (水)	ごはん	豚キムチ 三絲湯 かしわもち	豚肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	しめじ にんにく 干し椎茸 玉ねぎ キムチ	米 三温糖 春雨 柏もち	サラダ油 ごま油	854 30.0 130.3
2 (木)	ごはん	あじフライ 五色和え むらくも汁 八女茶ムース	あじ 焼き豚 ぶた肉 豆腐 いか 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖 八女茶ムース	サラダ油 ごま油	802 31.2 120.6
7 (火)	麦ごはん	白身魚の肉みそあんかけ もやしと人参の炒め物 すまし汁 元氣ヨーグルト	白身魚 鶏ひき肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん 小ねぎ	玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 麦 小麦粉 三温糖 ふ	サラダ油	786 35.1 114.9
8 (水)	キーマ カレー	コールスロー	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	牛乳	トマトにんじん ピーマン	エリンギ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン しょうが	米 麦 小麦粉 三温糖	サラダ油	860 30.5 121.3
9 (木)	かしわ飯	厚焼き卵 いんげんの炒め物 豚汁	鶏肉 卵 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	いんげん にんじん 小ねぎ	ごぼう コーン もやし キャベツ しょうが	米	サラダ油	817 30.7 104.7
10 (金)	メキシカン ビーフ バーガー	えび入りポターージュ	牛肉 ベーコン えび	牛乳 チーズ	トマトにんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油	814 39.9 92.3
13 (月)	ごはん	焼き肉 野菜のゆかり和え なすのみそ汁	牛肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ 小ねぎ	玉ねぎ にんにくりんご キャベツ きゅうり なす	米 三温糖	ごま油 ごま サラダ油	833 35.2 109.1
14 (火)	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの炒め物 とり団子汁	さば てんぷら 油揚げ みそ とり団子	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	米 三温糖 こんにゃく 春雨	サラダ油	835 38.2 116.6
15 (水)	ごはん	マーボー豆腐 酢の物	豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸	米 でん粉 小麦粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	803 30.7 118.2
16 (木)	食育の日 ジュース	マーミナーチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	ぶた肉 豆腐 ベーコン 削りぶし 卵	昆布 牛乳 もずく	にんじん にら 小ねぎ	しょうが 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 三温糖 でん粉 シークワーサーゼリー	サラダ油	767 29.3 105.2
17 (金)	パン	彩り野菜のメンチカツ ピーズサラダ チンゲン菜のスープ 黒豆きな粉クリーム	鶏肉 豚肉 ツナ 大豆 ガルパンソ豆 ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 ごま油 黒豆きな粉 クリーム	811 23.8 90.8
20 (月)	ごはん	鶏肉の七味煮 なすのっぺい汁	鶏肉 絹厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 なす	米 三温糖 でん粉 こんにゃく	ごま油 ごま サラダ油	856 37.2 111.3
21 (火)	ごはん	酢豚 にらたまスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ	米 じゃがいも でん粉 三温糖	サラダ油 ごま油	809 29.5 121.5
22 (水)	麦ごはん	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 小松菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 麦 じゃがいも	ごま サラダ油	809 30.1 119.6
23 (木)	和食の日 混ぜ ごはん	赤魚の南蛮漬け きゅうりの昆布和え 豆腐のみそ汁	油揚げ 赤魚 みそ 豆腐	牛乳 昆布佃煮 わかめ	にんじん 小ねぎ いんげん ピーマン	切り干し大根 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり	三温糖 米 小麦粉	サラダ油	805 33.1 115.8
24 (金)	キャロット パン	豚肉のカレー炒め ピーズスープ	ぶた肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	パン 三温糖	サラダ油	789 32.6 80.7
27 (月)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き グリーンサラダ ちゃんぽんみそ汁	白身魚 みそ 豚肉 いか	牛乳	ブロッコリー にんじん 小ねぎ	きゅうり キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ	米 三温糖	サラダ油	797 35.0 105.3
28 (火)	ごはん	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 元氣スープ	鶏肉 ぶた肉	牛乳	いんげん にんじん 小ねぎ	玉ねぎ たけのこ にんにくしょうが もやし	米 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	794 29.6 119.1
29 (水)	ハヤシ ライス	フレンチサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 三温糖	バター サラダ油	841 27.4 122.0
30 (木)	わかめ ごはん	具だくさんビーフン 中華スープ	豚肉 卵	わかめ 牛乳	にんじん にら 小ねぎ	玉ねぎ もやし 干し椎茸 エリンギ しめじ コーン	米 ビーフン でん粉	サラダ油 ごま油	791 30.3 117.7
31 (金)	ホット ドッグ	カレースープ みかんジュース	ウインナー 牛肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも みかんジュース	サラダ油	846 30.6 105.3

※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。

## 新茶の季節です！



八十八夜とは、季節の移りかわりの目安となる雑節のひとつです。この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや茶摘みの目安とされてきました。立春から数えて88日目、今年では5月1日です。八十八夜の頃は新茶が出回る季節で、この時期のみずみずしい新芽を摘んで作られたお茶のことを新茶(一番茶)と言います。新茶は二番茶に比べてカフェインやカテキンが少なく、テアニンという旨味成分が豊富に含まれていて、リラックス効果が期待できると言われています。県内の八女市や星野村は、有名なお茶の産地で、香りのよいおいしいお茶が収穫されます。5月に登場する八女茶ムースも県産のお茶が原料です。味わって下さいね。

# 令和6年度 5月学校給食盛付表(B 献立)

( ) 中学校

## 5月5日は「端午の節句」

5月5日の「端午の節句」は、かぶとや武者人形を飾り、男子の健やかな成長を祝う伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」です。

かしわもちは、かしの葉が、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、新芽を子ども、古い葉を親に例え、家が代々栄えるように願いがこめられています。

また、ちまきは、中国から伝わり、災いをさけるといわれています。

今月の給食にも「かしわもち」が登場します。日本の文化を感じながら、よくかんで味わって食べましょう。



大牟田市中学校給食センター

## 食育の日 沖縄の郷土料理

5月15日は、沖縄本土復帰記念日です。戦後、沖縄は米軍の統治下におかれました。平和で心豊かに暮らせる島を望み、沖縄が悲願の本土復帰を果たしたのがこの日です。それにちなみ、沖縄料理をとりいれました。給食を味わい、沖縄の歴史と食文化についてふれてみましょう。



<p>6日(月)</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>7日(火)</p> <p>元気ヨーグルト 牛乳</p> <p>白身魚の肉みそあんかけ もやしと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん すまし汁</p>	<p>8日(水)</p> <p>かしわもち 牛乳</p> <p>豚キムチ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 三絲湯</p>	<p>9日(木)</p> <p>八女茶ムース 牛乳</p> <p>あじフライ 五色和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん むらくも汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>メキシカン ビーフバーガーの具 線キャベツ</p> <p>大皿</p> <p>胚芽丸パン チーズ えび入りポタージュ</p> <p>メキシカンビーフバーガー</p>
<p>13日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>焼き肉 野菜のゆかり和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん なすのみそ汁</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮 ひじきの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん とり団子汁</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>酢の物</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん マーボー豆腐</p> <p>いつもより多めです</p> <p>キーマカレー</p>	<p>16日(木)</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>シークワーサー ゼリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ジュージー もずくスープ</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>黒豆きな粉 クリーム</p> <p>大皿</p> <p>パン チンゲン菜のスープ</p>
<p>20日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の七味煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん なすののっぺい汁</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん にらたまスープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とじゃがいもの きんぴら煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚の南蛮漬け きゅうりの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 混ぜごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のカレー炒め</p> <p>大皿</p> <p>キャロットパン ビーンズスープ</p>
<p>27日(月)</p> <p>和食の日</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き グリーンサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ちゃんぽんみそ汁</p>	<p>28日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とじゃがいもの のり辛煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 元気スープ</p>	<p>29日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ハヤシルウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>具だくさんビーフン</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 わかめごはん 中華スープ</p>	<p>31日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>一食 ウィナー ケチャップ キャベツソテー</p> <p>大皿</p> <p>はさんで食べる</p> <p>ミルクコップパン カレースープ</p> <p>ホットドッグ</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。