

# 令和7年度 4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

| 日付<br>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<br>(kcal)      |
|-----------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|
|           |             |                                       | おもに体の組織をつくる<br>(赤のグループ)     |                          | おもに体の調子を整える<br>(緑のグループ) |                                          | おもにエネルギーになる<br>(黄のグループ) |                       | たんぱく質<br>(g)         |
|           | 主食          | 主菜・副菜                                 | 1群<br>(魚、肉、卵、<br>豆、豆製品)     | 2群<br>(牛乳、小魚、海<br>藻)     | 3群<br>(緑黄色<br>野菜)       | 4群<br>(その他の野菜、<br>果物)                    | 5群<br>(穀類、芋類、<br>砂糖)    | 6群<br>(油脂)            | 炭水化物<br>(g)          |
| 11<br>(金) | カレー<br>ライス  | フルーツヨーグルト                             | 牛肉                          | 牛乳 ミルク<br>生クリーム<br>ヨーグルト | にんじん トマト                | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>りんご みかん パイン<br>黄桃 ナタデココ | 米 白麦 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 | サラダ油<br>バター           | 890<br>30.4<br>136.8 |
| 14<br>(月) | 麦ごはん        | 鶏肉のから揚げ<br>キャベツとコーンの炒め物<br>切り干し大根のスープ | とり肉<br>ベーコン                 | 牛乳                       | にんじん 小ねぎ                | にんにく キャベツ コーン<br>切り干し大根 玉ねぎ<br>しめじ       | 米 白麦 小麦粉<br>でん粉         | サラダ油                  | 830<br>30.5<br>103.9 |
| 15<br>(火) | 雑穀<br>ごはん   | 鶏肉の七味煮<br>小松菜のみそ汁                     | とり肉 厚揚げ<br>油揚げ みそ           | 牛乳 わかめ                   | にんじん いんげん<br>小松菜        | 玉ねぎ にんにく                                 | 米 雑穀 砂糖<br>でん粉          | サラダ油<br>ごま油 ごま        | 828<br>34.9<br>108.2 |
| 16<br>(水) | ごはん         | トンカツ<br>はりはり漬け<br>きのこ汁                | ふた肉                         | 牛乳                       | 小松菜                     | 切り干し大根 しめじ<br>えのきたけ 干ししいたけ               | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>巻きふ  | ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 ごま | 860<br>29.8<br>111.5 |
| 17<br>(木) | パン<br>食育の日  | 豚肉のカレー炒め<br>野菜スープ<br>ココアクリーム          | ふた肉 ベーコン<br>ひよこ豆            | 牛乳                       | にんじん                    | 玉ねぎ キャベツ<br>エリンギ                         | 普通パン<br>マカロニ<br>ココアクリーム | サラダ油                  | 792<br>35.2<br>97.0  |
| 18<br>(金) | 菜の花<br>ごはん  | さわらのみそマヨネーズ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>若竹汁  | 卵 白身魚<br>みそ かつお節<br>かまぼこ    | 牛乳 わかめ                   | 大根菜 ブロッコリー<br>にんじん 小ねぎ  | たけのこ                                     | 米 砂糖                    | ノンエッグマヨネーズ            | 685<br>32.9<br>98.1  |
| 21<br>(月) | ごはん         | 豚肉と大豆の磯煮<br>キャベツのみそ汁                  | ふた肉 大豆<br>油揚げ みそ            | 牛乳 ひじき<br>わかめ            | にんじん 小ねぎ                | キャベツ                                     | 米 じゃがいも<br>砂糖           | サラダ油                  | 810<br>31.6<br>118.0 |
| 22<br>(火) | ごはん         | チキン南蛮<br>野菜のマヨネーズ和え<br>すまし汁           | とり肉                         | 牛乳                       | にんじん 小ねぎ                | キャベツ コーン<br>玉ねぎ<br>干ししいたけ                | 米 でん粉 砂糖<br>おはらふ        | サラダ油<br>ノンエッグマヨネーズ    | 796<br>30.5<br>110.1 |
| 23<br>(水) | ごはん         | 回鍋肉<br>酸辣湯                            | ふた肉<br>とり肉                  | 牛乳                       | にんじん                    | キャベツ 玉ねぎ にんにく<br>しょうが たけのこ しめじ           | 米 砂糖                    | サラダ油<br>ごま油           | 802<br>32.9<br>109.2 |
| 24<br>(木) | ミルクパン       | ハンバーグ<br>いんげんともやしの炒めもの<br>コーンクリームスープ  | ハンバーグ                       | 牛乳<br>生クリーム              | トマト いんげん                | えのきたけ しめじ<br>玉ねぎ もやし<br>コーン              | ミルクパン                   | サラダ油                  | 785<br>31.8<br>100.8 |
| 25<br>(金) | 山菜<br>ごはん   | きつねうどん<br>元氣サラダ                       | とり肉 油揚げ<br>ハム かつお節          | 牛乳<br>ごんぶ                | 小ねぎ<br>にんじん             | 山菜 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                  | 米 もち米<br>砂糖 うどん         | サラダ油                  | 787<br>30.3<br>112.7 |
| 28<br>(月) | 和食の日<br>ごはん | 白身魚の肉みそあんかけ<br>野菜のゆかり和え<br>南関揚げの根菜汁   | 白身魚 とりひき肉<br>みそ とり肉<br>南関あげ | 牛乳                       | にら にんじん<br>しそ 小ねぎ       | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>しめじ 切り干し大根<br>ごぼう       | 米 小麦粉<br>砂糖             | サラダ油                  | 799<br>34.6<br>115.7 |
| 30<br>(水) | ごはん         | 豚キムチ<br>中華スープ                         | ふた肉 卵                       | 牛乳                       | にら にんじん<br>小ねぎ          | キムチ 玉ねぎ しめじ<br>にんにく 干ししいたけ<br>コーン        | 米 砂糖<br>でん粉             | サラダ油<br>ごま油           | 763<br>29.5<br>111.6 |

※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。

## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



安全面から、重いものは、一人で運ばずに、協力して運びましょう。

衛生面から、食器のかごや食缶は、床に置かないようにしましょう。

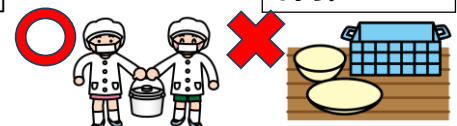
### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。



床にこぼさないために、食缶や備品かごは、床に平行に持ちましょう。



# 令和7年度 4月学校給食盛付表(A 献立)

## 給食の身支度について

給食を安全でおいしく食べることができるように、一人ひとりが衛生面に気をつけ、給食の準備を行いましょう。

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)を必ず着用すること。
- 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。

※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。

石けんで  
ていねいに  
手を洗う。



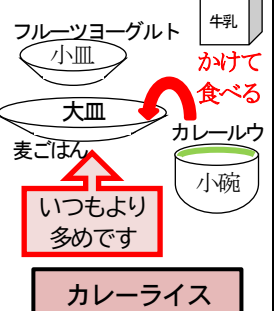
給食に入らないように、髪の毛を入れる。



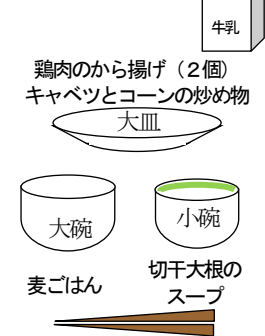
エプロンを必ず着用し、マスクは鼻がかくれるようにつける。

大牟田市中学校給食センター

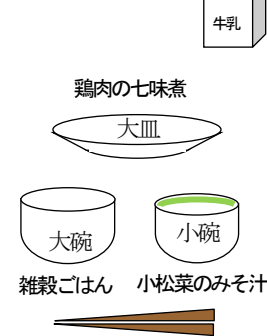
11日(金)



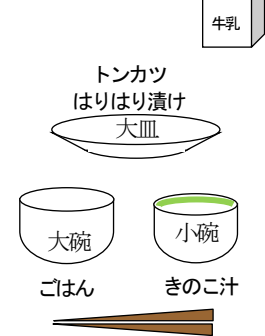
14日(月)



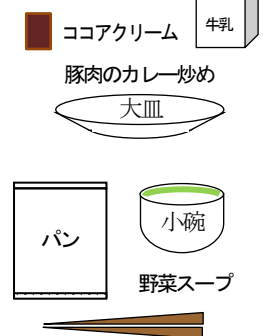
15日(火)



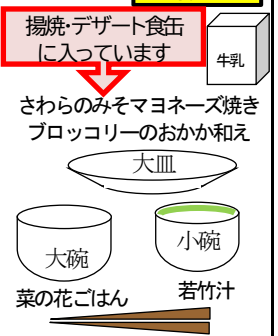
16日(水)



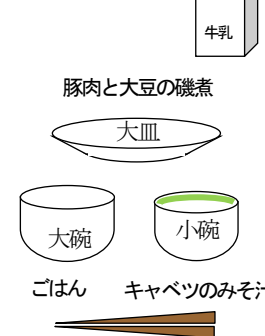
17日(木)



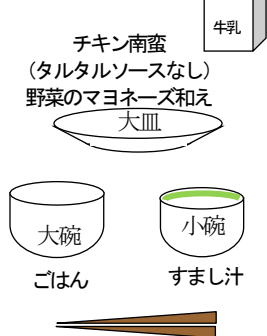
18日(金) 食育の日



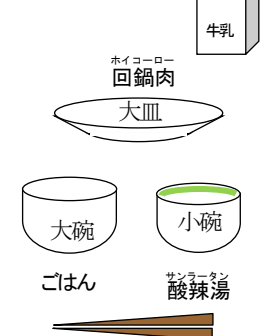
21日(月)



22日(火)



23日(水)



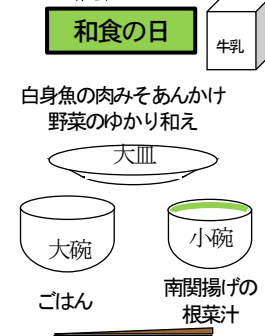
24日(木)



25日(金)



28日(月)



29日(火)

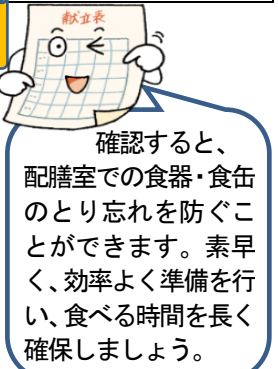


30日(水)



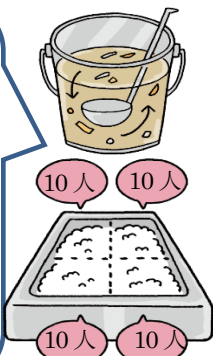
給食の配膳について

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  
を確認しましょう！



## 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、配りやすくなります。残さずつぎ分けると、食品ロス削減にもなります。



食器の枚数は、**食器カゴのラベルの数に合わせて**返却してください。(食器の確実な洗浄と、ひび割れ・落下防止のため。)  
※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。  
お盆は、内側を10枚ずつ、外側を端数でそろえて返却してください。

食べ残し(米粒・煮汁・魚の骨)がついたままだと汚れが落ちにくい上に、食器洗浄機の故障の原因にもなります。食器やお盆をきれいにし返却しましょう。

お玉などの器具はかごの網目の方に取っ手を並べ、下向きにそろえて返却しましょう。

