

令和7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 (金)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツとコーンの炒め物 切り干し大根のスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小ねぎ	にんにく キャベツ コーン 切り干し大根 玉ねぎ しめじ	米 白麦 小麦粉 でん粉	サラダ油	830 30.5 103.9
14 (月)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ミルク 生クリーム 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 みかん バイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	890 30.4 136.8
15 (火)	雑穀 ごはん	鶏肉の七味煮 小松菜のみそ汁	とり肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく	米 雑穀 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	828 34.9 108.2
16 (水)	ごはん	回鍋肉 酸辣湯	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ しめじ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	802 32.9 109.2
17 (木)	食育の日 菜の花 ごはん	さわらのみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 若竹汁	卵 白身魚 みそ かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	大根菜 ブロッコリー 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 32.9 98.1
18 (金)	パン	豚肉のカレー炒め 野菜スープ ココアクリーム	ふた肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	普通パン マカロニ ココアクリーム	サラダ油	792 35.2 97.0
21 (月)	ごはん	チキン南蛮 野菜のマヨネーズ和え すまし汁	とり肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 おはらふ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	796 30.5 110.1
22 (火)	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	ふた肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	810 31.6 118.0
23 (水)	ごはん	トンカツ はりはり漬け きのこ汁	ふた肉	牛乳	小松菜	切り干し大根 しめじ えのきたけ 干しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 巻きふ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 ごま	860 29.8 111.5
24 (木)	山菜 ごはん	きつねうどん 元気サラダ	とり肉 油揚げ ハム かつお節	牛乳 こんぶ	小ねぎ にんじん	山菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 もち米 砂糖 うどん	サラダ油	787 30.3 112.7
25 (金)	ミルクパン	ハンバーグ いんげんともやしの炒めもの 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 いんげん	えのきたけ しめじ 玉ねぎ もやし コーン	ミルクパン	サラダ油	785 31.8 100.8
28 (月)	ごはん	豚キムチ 中華スープ	ふた肉 卵	牛乳	にら にんじん 小ねぎ	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	763 29.5 111.6
30 (水)	和食の日 ごはん	白身魚の肉みそあんかけ 野菜のゆかり和え 南関揚げの根菜汁	白身魚 とりひき肉 みそ とり肉 南関あげ	牛乳	にら にんじん しそ 小ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ 切り干し大根 ごぼう	米 小麦粉 砂糖	サラダ油	799 34.6 115.7

※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(B 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。



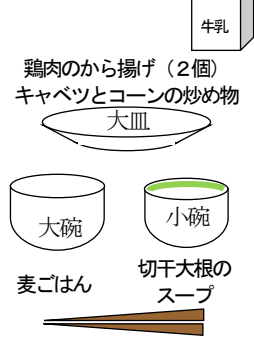
給食に入らないように、
髪の手を入
れる。



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

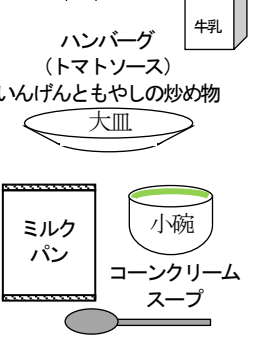
11日(金)



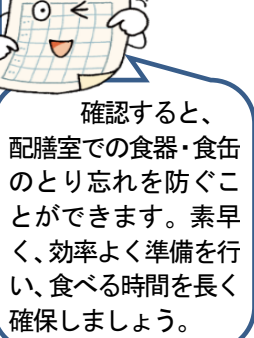
18日(金)



25日(金)



30日(水)



和食の日

昭和三

昭和の日

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!

確認すると、配膳室での食器・食缶のとり忘れを防ぐことができます。素早く、効率よく準備を行い、食べる時間を長く確保しましょう。

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。

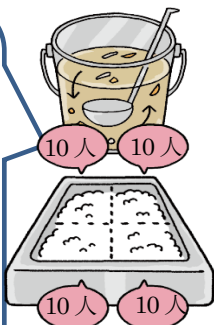
食器の枚数は、食器カゴのラベルの数に合わせて返却してください。(食器の確実な洗浄と、ひび割れ・落下防止のため。)

※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。

食器に残らないようにつぎ分けよう!

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。



10枚
重ねる



10枚
重ねる

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。

