

令和7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 (木)	キャロット 小パン	焼きそば コーンスープ 八女茶ムース	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 八女茶ムース	にんじん 小ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	キャロットパン スパゲティ	サラダ油	776 32.1 94.4
2 (金)	混ぜご飯	きびなごのカリカリフライ もやしのごま和え すまし汁 かしわもち	油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん 小ねぎ	切り干し大根 干しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 おはらふ かしわもち でん粉	サラダ油 ごま	801 27.1 122.3
7 (水)	麦ご飯	肉豆腐 えび団子汁	牛肉 厚揚げ えび団子	牛乳	にんじん チンゲン菜 小ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 白麦 ごんにゃく 砂糖 はるさめ	サラダ油	778 35.4 110.7
8 (木)	きなココ 揚げパン	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが 枝豆 玉ねぎ たけのこ コーン	コッパパン 砂糖 でん粉	サラダ油 ココア	816 36.7 96.6
9 (金)	雑穀 ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 三絲湯 元氣ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが	米 雑穀 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	789 29.4 118.3
12 (月)	ごはん	あじフライ ひじきの炒め物 ちゃんぽんみそ汁	あじフライ 油揚げ てんぷら 豚肉 いか みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小ねぎ	干しいたけ しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 ごんにゃく 砂糖	サラダ油	782 31.0 115.3
13 (火)	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツと人参の炒め物 なすのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ なす	米 砂糖	サラダ油	813 33.0 112.1
14 (水)	キーマ カレー	ドレッシングサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ エリンギ	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	850 32.3 119.0
15 (木)	ミルクパン <div>食育の日</div>	チリコンカン コーンクリームスープ	白いんげん豆 牛ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく コーン	ミルクパン 砂糖	オリーブ油	794 33.4 111.5
16 (金)	ジュシー	マーミナーチャンプルー もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 かつお節	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 砂糖 でん粉 シークワサーゼリー	サラダ油	767 29.8 106.2
19 (月)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも		789 30.0 118.4
20 (火)	ごはん	さばのかば焼き 野菜のごま和え むらも汁	さば 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 砂糖 でん粉	油 ごま	845 35.8 112.6
21 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 拌三絲	豆腐 豚ひき肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	822 30.3 117.5
22 (木)	チーズ バーガー	あっさりカレースープ みかんジュース 一食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん果汁	胚芽パン じゃがいも	サラダ油	857 33.9 89.9
23 (金)	わかめ ごはん <div>和食の日</div>	具だくさんビーフン 酸辣湯	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし しめじ たけのこ えのきたけ にんにく しょうが エリンギ	米 ビーフン 砂糖	サラダ油 ごま油	819 33.6 113.9
26 (月)	ごはん	赤魚の南蛮漬け きゅうりの昆布和え なすののっぺい汁	赤魚 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	ピーマン にんじん 小ねぎ	玉ねぎ きゅうり なす 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 ごんにゃく でん粉	サラダ油	801 33.8 117.8
27 (火)	ごはん	野菜の五目煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	783 29.1 121.4
28 (水)	麦ごはん	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 白麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	776 29.0 115.0
29 (木)	メキシカン ビーフ サンド	野菜スープ	牛肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ	普通パン 砂糖 シエルマカロニ	サラダ油	767 36.7 87.4
30 (金)	かしわ飯	おからコロッケ 佃煮 ピリ辛みそ汁	鶏肉 てんぷら みそ 豚肉 豆腐 おから	牛乳 くらわかめ	にんじん チンゲン菜	ごぼう もやし	米 ごんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	833 32.1 115.9

※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。

八十八夜って何？

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、今年は5月1日です。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。



リラックス効果のある新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



新茶の季節 ～おいしい緑茶の入れ方～

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mlが目安です。

①急須に人数分の茶葉を入れる。



②湯を沸かす。



③②を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。



④濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。



令和7年度 5月学校給食盛付表(A 献立)

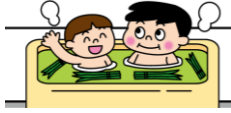
() 中学校

大牟田市中学校給食センター



5月5日 端午の節句

5月5日は、子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち



ちまき



あん入りのもちを、かしわの葉でくるんだものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形は様々ですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。

1日(木)

ハ女茶ムース 牛乳

焼きそば

大皿

キャロット小パン

小碗

コーンスープ

2日(金)

かしわもち 牛乳

きびなごのカリカリフライ

もやしのごま和え

大皿

大碗

小碗

混ぜごはん

すまし汁

5日(月)

こどもの日

6日(火)

振替休日

7日(水)

牛乳

肉豆腐

大皿

大碗

小碗

麦ごはん

えび団子汁

8日(木)

牛乳

ブロッコリーサラダ

小皿

大皿

小碗

きなココ揚げパン (2本)

鶏肉と枝豆の炒め物

米・汁・デザート食卓に入っています

9日(金)

牛乳

元気ヨーグルト

豚肉のオイスターソース炒め

大皿

大碗

小碗

雑穀ごはん

サンスタウン三絲湯

12日(月)

牛乳

あじフライ

ひじきの炒め物

大皿

大碗

小碗

ごはん

ちゃんぽんみそ汁

13日(火)

牛乳

豚肉のしょうが焼き

キャベツと人参の炒め物

大皿

大碗

小碗

ごはん

なすのみそ汁

14日(水)

牛乳

ドレッシングサラダ

小皿

大皿

小碗

麦ごはん

カレー

カレールウ

いつもより多めです

キーマカレー

15日(木)

牛乳

チリコンカン

大皿

ミルクパン

小碗

コーンクリームスープ

16日(金)

牛乳

食育の日

シークワーサーゼリー

マーミナーチャンプルー

大皿

大碗

小碗

ジュシー

もずく汁

19日(月)

牛乳

厚揚げのそぼろ煮

大皿

大碗

小碗

ごはん

じゃがいものみそ汁

20日(火)

牛乳

さばのかば焼き

野菜のごま和え

大皿

大碗

小碗

ごはん

むらくも汁

21日(水)

牛乳

パンサンスウ

拌三絲

小皿

大皿

大碗

小碗

麦ごはん

マーボー豆腐

22日(木)

牛乳

ケチャップ

みかん

ジュース

ハンバーグ

線キャベツ

大皿

小碗

胚芽丸パン

チーズ

あっさりカレースープ

チーズバーガー

23日(金)

牛乳

具だくさんビーフン

大皿

大碗

小碗

わかめごはん

酸辣湯

26日(月)

牛乳

和食の日

赤魚の南蛮漬け

きゅうりの昆布和え

大皿

大碗

小碗

ごはん

なすのつべい汁

27日(火)

牛乳

野菜の五目煮

大皿

大碗

小碗

ごはん

キャベツのみそ汁

28日(水)

牛乳

酢豚

大皿

大碗

小碗

麦ごはん

にらたまスープ

29日(木)

牛乳

メキシカン

ビーフサンドの具

線キャベツ

大皿

小碗

食パン

チーズ

野菜スープ

メキシカンビーフサンド

30日(金)

牛乳

おからコロッケ

佃煮

大皿

大碗

小碗

かしわ飯

ピリ辛みそ汁

※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。