

# 令和8年度 5月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

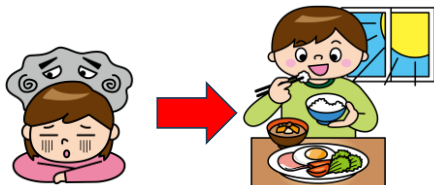
大牟田市中学校給食センター

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)	炭水化物 (g)	
			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)			
主食	主菜・副菜										
1 (金)	キーマカレー	コールスロー	牛ひき肉 大豆 豚ひき肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ コーン レモン	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	865	31.4	120.4
7 (木)	パン	ポークビーンズ あっさりカレースープ ココアクリーム	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	食パン じゃがいも ココアクリーム	サラダ油	787	35.9	99.5
8 (金)	混ぜごはん	おからコロッケ 野菜のゆかり和え 白玉と枝豆のすまし汁	油揚げ おから 鶏肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん いんげん しそ	切り干し大根 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり えだまめ	米 砂糖 白玉もち パン粉 小麦粉	サラダ油	816	28.1	126.0
11 (月)	ごはん	赤魚の南蛮漬け なすのみそ汁	赤魚 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小ねぎ	玉ねぎ なす	米 小麦粉 砂糖	サラダ油	781	30.6	117.3
12 (火)	ごはん	肉じゃが ひじきの春雨サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ きゅうり	米 じゃがいも しらたき 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	790	27.8	126.7
13 (水)	麦ごはん	肉豆腐 じゃがいものみそ汁 八女茶ムース	牛肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	米 白麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 八女茶ムース	サラダ油	824	32.2	123.2
14 (木)	ミルクパン	鶏肉と豆の照り煮 野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ 玉ねぎ	ミルクパン でん粉 マーマレード	サラダ油	852	39.2	91.3
15 (金)	わかめごはん	具だくさんビーフン 中華卵スープ	豚肉 卵	わかめ 牛乳	にんじん いら 小ねぎ	玉ねぎ もやし 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	787	30.2	116.9
18 (月)	ごはん	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 ワンタン汁	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	米 じゃがいも 砂糖 ワンタン皮	ごま サラダ油 ごま油	829	31.1	125.5
19 (火)	ごはん	さばのカレー揚げ 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	836	34.3	110.8
20 (水)	ごはん	豚肉ともやしのみそ煮込み 茎わかめのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 きわかめ	いら にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	793	29.5	114.2
21 (木)	セルフサンド	ミネストローネ	ツナ ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	胚芽パン マカロニ じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	784	29.8	85.2
22 (金)	食育の日 ジュース	あおさ入りあじフライ マーミナーチャンプルー もずく卵のすまし汁 パインゼリー	ふた肉 あじ 豆腐 かつお節 卵	昆布 牛乳 もずく あおさ	にんじん いら 小ねぎ	しょうが 干しいたけ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 パインゼリー	サラダ油	764	29.7	110.3
25 (月)	和食の日 ごはん	鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 なすののっぺい汁 元氣ヨーグルト	鮭 油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん 小ねぎ	切り干し大根 なす	米 砂糖 こんにやく でん粉	サラダ油	793	39.4	116.9
26 (火)	ごはん	家常豆腐 三絲湯	豚肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	779	27.8	114.4
27 (水)	ごはん	酢豚 チンゲン菜とコーンのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	830	28.8	124.5
28 (木)	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 えだまめ 玉ねぎ たけのこ コーン	普通パン 砂糖 でん粉	サラダ油	813	37.1	95.8
29 (金)	雑穀ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 酸辣湯 みかんジュース	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが たけのこ しめじ にんにく みかん	米 雑穀 砂糖	サラダ油 ごま油	802	31.9	115.3

※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。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

# 令和8年度 5月学校給食盛付表(A 献立)

( ) 中学校



## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて 88 日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定するため、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶つみ歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜につんだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を味わってみませんか?



## お茶に含まれる成分と健康効果

今月は、福岡県八女市の抹茶を使った抹茶ムースが登場します!



大牟田市中学校給食センター

**1日(金)**

- 牛乳
- コールスロー
- 小皿
- 大皿
- 麦ごはん
- 小碗
- カレールウ
- キーマカレー

かけて食べる

いつもより多めです

**7日(木)**

- 牛乳
- ココアクリーム
- ポークビーンズ
- 大皿
- パン
- 小碗
- あっさりカレースープ

**8日(金)**

- 牛乳
- おからコロッケ
- 野菜のゆかり和え
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- 混ぜごはん
- 白玉と枝豆のすまし汁

<p><b>カテキン類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<p><b>テアニン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<p><b>ビタミンC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>	<p><b>フッ素</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<p><b>カフェイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眠気を覚ます</li> </ul>
---	---	---	---	--

※とり過ぎに注意が必要です。

**11日(月)**

- 牛乳
- 魚の上に、和食缶の野菜を盛り付けて下さい
- 赤魚の南蛮漬け
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- なすのみそ汁

**12日(火)**

- 牛乳
- ひじきの春雨サラダ
- 小皿
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- 肉じゃが

**13日(水)**

- 牛乳
- 八女茶ムース
- 肉豆腐
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- 麦ごはん
- じゃがいものみそ汁

**14日(木)**

- 牛乳
- 鶏肉と豆の照り煮
- 大皿
- ミルクパン
- 小碗
- 野菜スープ

**15日(金)**

- 牛乳
- 具たくさんビーフン
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- わかめごはん
- 中華卵スープ

**18日(月)**

- 牛乳
- 鶏肉とじゃがいものピリ辛煮
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- ワンタン汁

**19日(火)**

- 牛乳
- さばのカレー揚げ
- 野菜のごま和え
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- 豆腐のみそ汁

**20日(水)**

- 牛乳
- 茎わかめのサラダ
- 小皿
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- 豚肉ともやしのみそ煮込み

**21日(木)**

- 牛乳
- 小皿
- ツナサラダ
- はさんで食べる
- スライスチーズ
- 胚芽パン
- 小碗
- ミネストローネ
- セルフサンド

**22日(金)**

**食育の日**

- 牛乳
- パイゼリー
- あおさ入りあじフライ
- マーミナーチャンプルー
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ジュシー
- もずくと卵のすまし汁

**25日(月)**

**和食の日**

- 牛乳
- 元気ヨーグルト
- 鯡の塩こうじ焼き
- 切干大根の煮物
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- なすのっぺい汁

**26日(火)**

- 牛乳
- ジャーチャンドウフ
- 家常豆腐
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- サンショウ三絲湯

**27日(水)**

- 牛乳
- 酢豚
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- ごはん
- チンゲン菜とコーンのスープ

**28日(木)**

- 牛乳
- ブロッコリーサラダ
- 小皿
- 大皿
- 小碗
- 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

**29日(金)**

- 牛乳
- みかんジュース
- 豚肉のオイスターソース炒め
- 大皿
- 大碗
- 小碗
- 雑穀ごはん
- 酸っぱい湯

※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。