

令和8年度 5月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

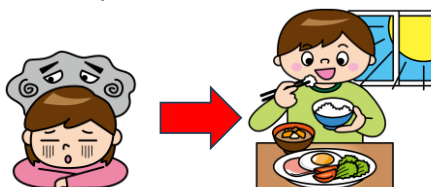
大牟田市中学校給食センター

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 (金)	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
7 (木)	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
8 (金)	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
11 (月)	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
12 (火)	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
13 (水)	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 しよがが 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
14 (木)	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
15 (金)	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
18 (月)	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
19 (火)	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
20 (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
21 (木)	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 もずくと卵のすまし汁 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
22 (金)	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
25 (月)	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
26 (火)	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
27 (水)	ごはん	豚肉ともやしのみそ煮込み 荳わかめのサラダ	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
28 (木)	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
29 (金)	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

※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。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがあります。</p>
---	---	---

令和8年度 5月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター



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?

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!



お茶に含まれる成分と健康効果

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

<p>11日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの春雨サラダ 小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>12日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>魚の上に、和食缶の野菜を盛り付けて下さい</p> <p>赤魚の南蛮漬け 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>13日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>コールスロー 小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>カレールウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>キーマカレー</p>	<p>14日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>おからコロケ 野菜のゆかり和え 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>混ぜごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p>15日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ココアクリーム</p> <p>ポークビーンズ 大皿</p> <p>パン 小碗</p> <p>あっさりカレースープ</p>
<p>18日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ 野菜のごま和え 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>19日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん ワンタン汁</p>	<p>20日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>	<p>21日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>パイゼリー</p> <p>あおさりあじフライ マーミナーチャンプルー 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ジュージー もずくと卵のすまし汁</p>	<p>22日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ツナサラダ 小皿</p> <p>はさんで食べる スライスチーズ</p> <p>胚芽パン 小碗</p> <p>ミネストローネ</p> <p>セルフサンド</p>
<p>25日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ジャーチャンドウフ 家 常豆腐 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん サンクタン三絲湯</p>	<p>26日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>元氣ヨーグルト</p> <p>鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすのっぺい汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>茎わかめのサラダ 小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>28日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん ジュース</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>雑穀ごはん 酸味湯</p>	<p>29日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ 小皿</p> <p>大皿 小碗</p> <p>揚げパン(2本) 鶏肉と枝豆の炒め物</p> <p>米汁デザート食卓に入っています</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。