

# 令和5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	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					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)		
		主食	牛乳	副食	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、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
12	水	カレー ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、みかん パイン、黄桃	米、麦、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ナタデココ	菜種油 バター	904 138.7 30.4
13	木	パン	○	鶏肉と豆の照り煮 切り干し大根のスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 小ねぎ	しょうが、枝豆 切り干し大根 たまねぎ、しめじ	パン、でん粉 マーマレード	菜種油	844 91.4 38.7
14	金	山菜 ごはん (少)	○	きつねうどん みそドレッシングサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小ねぎ にんじん	山菜、たまねぎ キャベツ、もやし きゅうり	米、もち米 砂糖、うどん麺 ごま	菜種油 ごま油 ごま	769 1100 28.6
17	月	ごはん	○	家常豆腐 中華スープ	豚肉 厚揚げ 卵、みそ	牛乳	小松菜 にんじん 小ねぎ	たけのこ、にんにく たまねぎ、コーン 干しいたけ	米、砂糖 でん粉	菜種油	757 111.5 28.7
18	火	ごはん	○	肉団子のうま煮 野菜のごま和え きのこ汁	肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり しめじ、えのき 干しいたけ	米、巻きふ 砂糖、でん粉	菜種油 ごま	727 114.5 20.6
19	水	麦 ごはん	○	チキンカツ いんげんソテー ピリ辛みそ汁 一食トンカツソース	鶏肉 豚肉、豆腐 みそ	牛乳	いんげん にんじん チンゲン菜	コーン もやし	米、麦 小麦粉 パン粉	菜種油	889 112.5 38.5
20	木	コッパ パン (小)	○	スパゲティインド風煮 グリーンサラダ みかんゼリー	牛ひき肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン、砂糖 スパゲティ麺 みかんゼリー	菜種油	793 117.3 30.5
21	金	高菜 ごはん	○	さわらのごまみそ焼き もやしとにんじんの炒め物 白玉と枝豆のすまし汁	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	高菜、もやし しょうが 枝豆	米、砂糖 白玉餅	菜種油 ごま	840 110.6 40.4
24	月	ごはん	○	さばの煮付け ひじきの炒め物 厚揚げのみそ汁	さば、油揚げ てんぷら 厚揚げ、みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	米、砂糖 こんにゃく	菜種油	833 116.8 36.4
25	火	ごはん	○	回鍋肉 にらたまスープ 元気ヨーグルト	豚肉、卵 赤みそ 甜麺醬	牛乳 ヨーグルト	にら	たまねぎ キャベツ にんにく、しょうが	米、砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	829 118.2 32.6
26	水	ごはん	○	野菜の五目煮 ひじきのサラダ 一食ふりかけ(さげぼっぼ)	鶏肉 厚揚げ ツナ、鮭	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう、たけのこ もやし	米、砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	797 121.8 28.5
27	木	パイン パン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉、大豆 ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パインパン 砂糖、マカロニ じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	911 112.4 36.4
28	金	雑穀 ごはん	○	おろしハンバーグ いんげんともやしのソテー チンゲン菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	いんげん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ にんにく もやし	米、雑穀 砂糖	菜種油 ごま	785 105.9 27.8

※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。



ご入学、ご進級おめでとうございます。中学生の時期は、成長期であるとともに、運動や部活動等で活動量が増えることから、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養摂取が必要になります。給食では好き嫌いをせず、残さずしっかり食べましょう。

中学校給食センターでは、中学生のみなさんの健康な体を作るために栄養バランスを考え、旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れ、衛生管理を徹底しながら安全でおいしい給食をみなさんに提供します。

市内の中学生の給食は、諏訪町にある  
**大牟田市中学校給食センター**  
で作っています



調理員約30名で、市内の中学生・職員約2700名分を調理しています。中学校8校をA地区(宅峰・宮原・松原・歴木)とB地区(白光・田隈・橘・甘木)に分けて、2つの献立を同時に調理しています。

## 献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。  
また、アレルギー対応をされているご家庭では「アレルギー用献立表」を毎月配布しますので、必ず当日の給食の対応について確認をしてください。

**【ご家庭へのお知らせとお願い】**



## 給食着

小学校と同様、給食当番の際は給食着《エプロン・帽子(バンダナ)・マスク》を使用し、週末には給食着を持ち帰ります。大変お手数ですが洗濯をお願いいたします。



## 給食費

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる費用は含まれません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

# 令和5年度 4月学校給食盛付表(A 献立)

大牟田市中学校給食センター



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  
・どの食器にどの料理を配膳するのか  
などを確認し、全員で協力して給食の準備をしましょう！

<p>12日(水) フルーツヨーグルト 牛乳 小皿 大皿 麦ごはん 小碗 カレーライス 小碗 <b>いつもより多めです</b> かけて食べる</p>	<p>13日(木) 牛乳 鶏肉と豆の照り煮 大皿 食パン 小碗 切り干し大根のスープ</p>	<p>14日(金) みそドレッシング サラダ 牛乳 小皿 大碗 小碗 大碗 山菜ごはん(少) きつねうどん <b>いつもより少なめです</b> <b>食缶が2つあります</b></p>		
<p>17日(月) 牛乳 家常豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん 中華スープ</p>	<p>18日(火) 牛乳 肉団子のうま煮 野菜のごま和え 大皿 大碗 小碗 ごはん きのこと汁</p>	<p>19日(水) 牛乳 チキンカツ いんげんソテー 大皿 一食とんかつソース 大碗 小碗 麦ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>20日(木) みかんゼリー 牛乳 グリーンサラダ 小皿 コッペパン(小) 大皿 スパゲティ インド風煮</p>	<p>21日(金) <b>食育の日</b> 牛乳 さわらのごまみそ焼き もやしとにんじんの炒め物 大皿 大碗 小碗 高菜ごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>
<p>24日(月) <b>和食の日</b> 牛乳 さばの煮付け ひじきの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>25日(火) 元気ヨーグルト 牛乳 ホイコーロー 回鍋肉 大皿 大碗 小碗 ごはん にらたまスープ</p>	<p>26日(水) 牛乳 ひじきのサラダ 小皿 一食ふりかけ(さけぼっぼ) 大皿 大碗 小碗 ごはん 野菜の五目煮</p>	<p>27日(木) 牛乳 マカロニサラダ 小皿 パン 大皿 ポークビーンズ</p>	<p>28日(金) 牛乳 おろしハンバーグ いんげんともやしのソテー 大皿 大碗 小碗 雑穀ごはん チンゲン菜のスープ</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。

## 給食の時間は「学ぶ」時間です！

**給食時間に身につけたい6つのこと**  
給食の時間に意識して取り組みましょう

①食事の重要性

食事の重要性、喜び、楽しさを理解しよう

②心身の健康

心身の成長、健康のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、管理していこう

③食品の選択

食品に関する正しい知識を身につけ、品質や安全性を判断できるようになろう

給食の時間は、指導計画に基づいて学級活動として行われる重要な学校教育活動であり、準備や会食、後片付け等の活動を通して様々なことを「学ぶ」大切な食育の時間です。

④感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つよう

⑤社会性

食事のマナーや、食事を通じた人間関係をつくる力を身につけよう

⑥食文化

地域の産物、食文化や食の歴史を理解し、尊重する心を持つよう