

令和5年度 3月学校給食献立表

(橘) 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)		
					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)	
主食	牛乳	副食									
1	金	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 即席漬け すまし汁	鶏肉	牛乳	小ねぎ	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり 干し椎茸	米、小麦粉 でん粉 ふ	菜種油	819 108.6 32.0
4	月	ごはん	○	豚キムチ 中華スープ 桜のケーキ	豚肉 卵	牛乳	にら 人参 小ねぎ	にんにく、玉ねぎ コーン、しめじ 干し椎茸、キムチ	米、砂糖 でん粉 桜のケーキ	菜種油 ごま油	893 122.3 31.9
5	火	ごはん	○	おろしハンバーグ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖	菜種油 ごま	794 110.3 27.8
6	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか炒め 厚揚げのみそ汁	豚肉、みそ 厚揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	846 112.7 35.7
7	木	しそ ごはん	○	ししゃもフライ いんげんともやしの炒め物 もずく汁	ししゃも 豆腐 卵	牛乳 もずく	いんげん 小ねぎ	もやし 玉ねぎ	米、でん粉 小麦粉 パン粉	菜種油	772 108.9 25.8
8	金	米粉パン	○	ビーフシチュー ドレッシングサラダ ソフトチーズ	牛肉 ハム	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ	パン、小麦粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 バター	832 94.5 36.2
11	月	麦ごはん	○	揚げそばのねぎソースかけ 野菜のゆかり和え じゃがいものみそ汁	そば みそ	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ	しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ きゅうり	米、砂糖 じゃがいも でん粉、麦	菜種油 ごま	814 115.7 32.1
12	火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ炒め 太平燕 焼きのり <small>大牟田地区のり生産者 代表の皆様からの寄贈</small>	厚揚げ、みそ 豚肉、えび いか、うずら卵	牛乳	人参 小ねぎ	キャベツ、玉ねぎ たけのこ、しょうが 干し椎茸	米、麦 春雨、砂糖 でん粉	菜種油	821 103.4 36.6
13	水	ごはん	○	タンダーリーチキン グリーンサラダ 切り干し大根のスープ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー 小ねぎ	にんにく、しょうが きゅうり、玉ねぎ 切干大根、しめじ	米 砂糖	菜種油	836 106.6 33.7
14	木	ちらし ずし	○	鮭のフライ もやしと人参の炒め物 白玉と枝豆のすまし汁	鮭、竹輪 卵、鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 いんげん	ごぼう、もやし 干し椎茸 枝豆	米、小麦粉 パン粉、砂糖 白玉餅	菜種油	871 123.0 35.5
15	金	キャロット パン	○	ポークビーンズ コーンクリームスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも	菜種油	832 95.4 33.9
18	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしナムル わかめスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小ねぎ	にんにく、もやし しょうが 玉ねぎ	米、小麦粉 でん粉、砂糖 はちみつ	菜種油 ごま ごま油	851 114.4 30.5
19	火	ごはん	○	焼き肉 キャベツとコーンの炒め物 南関揚げの根菜汁	牛肉 みそ 南関揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小ねぎ	玉ねぎ、にんにく りんご、キャベツ コーン、しめじ 切干大根、ごぼう	米	菜種油 ごま ごま油	839 106.7 35.3

※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。

○ヤンニョムチキン

【材料（4人分）】

- ・とりもも肉 (からあげ用の肉8個)
- ・にんにく 一かけ
- ・しょうが 一かけ
- ・酒 大さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ2強
- ・でん粉 大さじ1強
- ・コチュジャン 大さじ1/2
- ・トマトケチャップ 小さじ4
- ・はちみつ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう 大さじ1/2
- ・にんにく 一かけ
- ・酒 小さじ1
- ・水 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1強
- ・小ねぎ 10g



A

【切り方】

にんにく・しょうがはみじん切り/小ねぎは小口切り

【作り方】

- ① とり肉はにんにく・しょうが・酒の合わせ調味料につける。
- ② 小麦粉・でん粉を混ぜ、①の肉にまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを全部混ぜ合わせたものを小鍋に入れて弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、タレを作る。
- ④ 揚げた鶏肉と、③のタレを混ぜ合わせる。

作ってみよう！給食レシピ

新メニューのヤンニョムチキンと、簡単に作れるもやしナムルのレシピを紹介します。ヤンニョムチキンは、鶏のから揚げに、コチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレを絡めた韓国料理のことです。お弁当のおかずにもぴったりです。春休みに、作ってみませんか。



○もやしナムル

【材料（4人分）】

- ・もやし 160g
- ・人参 80g
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうゆ大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・さとう 小さじ1

【切り方】

人参は千切りにする

【作り方】

- ① もやしと人参はゆでて水気を切り、冷ます。
- ② Bの調味料をよく混ぜ合わせ、①の野菜と和える。



B



令和5年度 3月学校給食盛付表

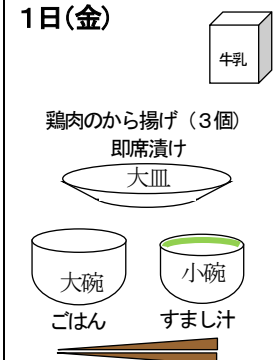
大牟田市中学校給食センター

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



今年度の給食が終わります

給食最終日は、食器やはし、お盆などが教室に残っていないか確認をしてください。また、配膳台はすみずみまできれいに拭き上げ、次の学年へ引き継ぐようにしてください。1年間の感謝の気持ちを込めながら、きれいに清掃をし、気持ちよく来年度を迎えましょう！



4日(月) 桜のケーキ 牛乳 豚キムチ 大皿 大碗 小碗 ごはん 中華スープ 	5日(火) 牛乳 おろしハンバーグ ブロccoli 大皿 大碗 小碗 ごはん チンゲン菜のスープ 	6日(水) 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか炒め 大皿 大碗 小碗 ごはん 厚揚げのみそ汁 	7日(木) 牛乳 ししゃもフライ (3尾) いんげんともやしの炒め物 大皿 大碗 小碗 しそごはん もずく汁 	8日(金) 牛乳 ソフトチーズ ドレッシングサラダ 小皿 米粉パン 小碗 ビーフシチュー
11日(月) 牛乳 揚げさばのねぎソースかけ 野菜のゆかり和え 大皿 大碗 小碗 麦ごはん じゃがいものみそ汁 	12日(火) 牛乳 焼きのり 厚揚げのそぼろ炒め 大皿 大碗 小碗 麦ごはん 太平燕 	13日(水) 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ 大皿 大碗 小碗 ごはん 切り干し大根のスープ 	14日(木) 牛乳 鮭のフライ もやしと人参の炒め物 大皿 大碗 小碗 ちらしずし 白玉と枝豆のすまし汁 	15日(金) 牛乳 ポークビーンズ 大皿 キャロットパン 小碗 コーンクリームスープ
18日(月) 牛乳 ヤンニョムチキン (3個) もやしナムル 大皿 大碗 小碗 ごはん わかめスープ 	19日(火) 牛乳 焼き肉 キャベツとコーンの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん 南関揚げの根菜汁 	※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。		

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてくださいね。

給食時間を振り返って 	給食当番の仕事をきちんとできた 	食生活を振り返って 	朝ごはんを毎日食べた 	間食は時間と量を決めて食べた
感謝の気持ちを持ち、残さず食べることができた 	時間内に食べ終わることができた 	よくかんで食べることができた 	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついた 	行事食や郷土料理に興味を持つことができた