

# 中学校 11月分 学校給食献立表

日曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくち メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類		
1 水	ごはん	○	さばのみそホイル焼き 切干大根のうま煮 三つ葉入りすまし汁	さば みそ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 天ぷら	牛乳 わかめ 魚	人参 三つ葉 さやいんげん	えのきたけ たまねぎ 切干大根	米 砂糖	菜種油 ごま油	701	★2日は韓国料理です。ヤンニョムチキンは、ヤンニョムという甘辛いたれを、揚げた鶏肉にからめる料理です。テジクッパの「テジ」はぶた肉、「クッ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。スープをごはんにかけて食べます。
2 木	世界の料理 韓国 ごはん	○	ヤンニョムチキン きゅうりのナムル テジクッパ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 しょうが にんにく もやし	えのきたけ たまねぎ 白ねぎ きゅうり	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	752	★7日はギリシャの料理です。ギリシャのファストフードで、ギロスという肉料理と、ザジキというヨーグルトを使ったソースをピタパンにはさんで食べます。ピタパンは、ギリシャ風の魚のスープです。
3 金	文化の日										
6 月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ 鶏肉	牛乳	人参 パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ 白ねぎ しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖	ごま油 ごま	735	★7日は、ギリシャの料理です。ギリシャのファストフードで、ギロスという肉料理と、ザジキというヨーグルトを使ったソースをピタパンにはさんで食べます。ピタパンは、ギリシャ風の魚のスープです。
7 火	ピタパン (ギリピタ)	○	ギリピタの具 (ポークギロス・ザジキ風サラダ) プサロスパ/ヨーグルト	豚肉 たら	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり レモン セロリー	ピタパン 砂糖	菜種油 オリーブ油	700	★11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると歯が丈夫になったり、だ液がよく出て虫歯の予防になりました。一口30回を目安によくかんでいただきますよ！
8 水	いい歯の日 ごはん	○	いわしのおかか煮 かみかみ酢の物 じゃがいものみそ汁	いわし みそ 油揚げ さきいか	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 砂糖	ごま油 じゃがいも	704	★11月12日から大宰府九州場所が始まります。13日は、それにちなんで、力士がよく食べる「ちゃんこ鍋」を献立に入れました。
9 木	麦ごはん	○	ミンチ納豆 肉だんご入り中華スープ 1食アーモンドいりこ	鶏肉 豚肉 牛肉 納豆	牛乳 いりこ	人参 チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ えのきたけ きくらげ キャベツ しょうが	米 麦 パン粉 でんぷん 砂糖 黒糖	ごま油 菜種油 アーモンドごま	767	★給食にも、私たちの暮らす福岡県で作られた食べ物をたくさん取り入れています。17日は、福岡県で栽培された小麦を使ったパンや、福岡県産のいちじくを使ったジャムが登場します。
10 金	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	○	あさりときのこの和風スパゲティ チーズサラダ	ベーコン あさり	牛乳 昆布茶 チーズ	人参 しめじ マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ	ワンローフパン はちみつ 砂糖	マーガリン 菜種油 バター	787	★11月12日から大宰府九州場所が始まります。13日は、それにちなんで、力士がよく食べる「ちゃんこ鍋」を献立に入れました。
13 月	大相撲九州場所 ごはん わかめふりかけ	○	みそちゃんこ鍋 切干大根のごまマヨ和え	鶏肉 たら 豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ しらす干し	赤しそ 人参 春菊	ごぼう 白菜 しいたけ 切干大根 コーン 枝豆	米 砂糖	ごま マヨネーズ	712	★給食にも、私たちの暮らす福岡県で作られた食べ物をたくさん取り入れています。17日は、福岡県で栽培された小麦を使ったパンや、福岡県産のいちじくを使ったジャムが登場します。
14 火	米粉コッペパン	○	クラムチャウダー ほうれん草とコーンのソテー りんごゼリー	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン りんご	米粉パン じゃがいも 砂糖	菜種油	738	★給食にも、私たちの暮らす福岡県で作られた食べ物をたくさん取り入れています。17日は、福岡県で栽培された小麦を使ったパンや、福岡県産のいちじくを使ったジャムが登場します。
15 水	期末考査										
16 木	期末考査										
17 金	県産小麦パン いちじくジャム	○	照り焼きチキン 大豆とツナのサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 パセリ	いちじく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	食パン 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	701	★22日は、佐賀県にちなんで給食です。呼子(よぶこ)のいかは、特においしいことで全国的にも有名です。また、佐賀県に面している有明海(ありあけかい)は、のりの一大産地となっています。「のっぺい汁」は佐賀県の郷土料理で、昔からお祝いや仏事など、おめでなしの場で食べられていたそうです。
20 月	麦ごはん	○	ビーフカレー フルーツヨーグルト和え	牛肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	にんにく しょうが グリンピース みかん パイン りんご 黄桃 白桃	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	773	★27日の「ヘルシー大学芋」は、さつまいもを油で揚げずに、油をいも表面に吹き付けて、オーブンで焼いて、よぶんな油をカットするように作りました。
21 火	ミルクコッペパン	○	ポークピーンズ さつまいもサラダ	大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	たまねぎ きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	733	★27日の「ヘルシー大学芋」は、さつまいもを油で揚げずに、油をいも表面に吹き付けて、オーブンで焼いて、よぶんな油をカットするように作りました。
22 水	佐賀県の料理 ごはん	○	いかの天ぷら 野菜ののりじゃこ和え のっぺい汁	いか 豆腐 鶏肉 のり 油揚げ	牛乳 のり しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	しょうが こんにやく しいたけ キャベツ もやし	米 小麦粉 でんぷん さといも 砂糖	菜種油	735	★27日の「ヘルシー大学芋」は、さつまいもを油で揚げずに、油をいも表面に吹き付けて、オーブンで焼いて、よぶんな油をカットするように作りました。
23 木	勤労感謝の日										
24 金	ミルクねじりパン	○	コーンクリームスパゲティ アーモンドサラダ みかんゼリー	ベーコン チーズ 生クリーム	牛乳	人参 パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん	ミルクパン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 アーモンド 菜種油	855	★27日の「ヘルシー大学芋」は、さつまいもを油で揚げずに、油をいも表面に吹き付けて、オーブンで焼いて、よぶんな油をカットするように作りました。
27 月	麦ごはん (中華丼)	○	中華丼の具 ヘルシー大学芋	豚肉 いか かまぼこ うずら卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ	米 麦 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま	780	★これからごぼうやれんこんなど「根菜(こんさい)」が旬をむかえます。根菜はビタミン類が豊富で、体を冷やさないようにするはたらきがあります。
28 火	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン かぼちゃサラダ スライスチーズ	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	761	★これからごぼうやれんこんなど「根菜(こんさい)」が旬をむかえます。根菜はビタミン類が豊富で、体を冷やさないようにするはたらきがあります。
29 水	ごはん	○	レバーと根菜のみそがらめ ゆでブロッコリー 春雨スープ	鶏レバー 大豆 みそ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ 人参 ブロッコリー	れんこん ごぼう しょうが 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま	781	★これからごぼうやれんこんなど「根菜(こんさい)」が旬をむかえます。根菜はビタミン類が豊富で、体を冷やさないようにするはたらきがあります。
30 木	ごはん	○	さけの塩焼き 金平ごぼう 厚揚げと白菜のみそ汁	さけ 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	ねぎ 人参	白菜 たまねぎ えのきたけ ごぼう 枝豆	米 砂糖	菜種油 ごま	731	★これからごぼうやれんこんなど「根菜(こんさい)」が旬をむかえます。根菜はビタミン類が豊富で、体を冷やさないようにするはたらきがあります。

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。  
 ★11月の鞍手町の地場産物は「キャベツ・はくさい」を予定しています。

# 中学校 10月分 学校給食献立表

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくち メモ
					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・種実 類			
2	月	麦ごはん	○	きのこカレー 豆腐サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご マッシュルーム エリンギ しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 白ねぎ	米 麦 じゃがいも	菜種油 ごま	727	★暑さが少しづつやわらぎ、秋らしくなってきました。今月の給食でも、きのこや里芋、鮭やさんまなど、秋の食べ物がたくさん登場します。	
3	火	ロールパン	○	ペンネボロネーゼ ひじきとチーズのサラダ	豚肉 レンズ豆 ハム チーズ	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖	菜種油	740		
4	水	ごはん	○	高野豆腐と野菜のそぼろ煮 糸寒天の酢の物 納豆	高野豆腐 鶏肉 ハム 納豆	牛乳 糸寒天	人参	たけのこ 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	769		
5	木	ごはん	○	厚焼き卵 野菜のかぼす和え 豚汁	卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ かぼす 大根 ごぼう	米 砂糖 里いも	菜種油 ごま ごま油	729	★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られます。水分が抜けて、長い期間保存することができます。	
6	金	ミルクコッパン	○	サーモンフライ アーモンドサラダ ABCミネストローネ	さけ 卵 ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 パセリ トマト	きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	ミルクコッパン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	菜種油 アーモンド	749		
9	月	スポーツの日											
10	火	目のお護り ワンローフパン ブルーベリージャム	○	鶏レバーのケチャップ煮 ゆでブロッコリー コンソメスープ	鶏レバー ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	ブルーベリー しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ワンローフパン 砂糖 小麦粉 でんぷん	菜種油	757	★10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。目の働きをよくしてくれる栄養素には「ビタミンA」があります。「ビタミンA」は、レバーなどに多く含まれています。	
11	水	麦ごはん (ねぎ塩豚丼)	○	ねぎ塩豚丼の具 サンラータン フローズンパイン	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし たまねぎ 白ねぎ にんにく レモン たけのこ えのきたけ しいたけ パイン	米 麦 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま油 ごま ラー油	726	★11日の「サンラータン」は、中華スープのひとつで、酢が入っています。酢は、食欲をアップさせたり、体のつかれをとったりする働きがあります。	
12	木	ごはん	○	さんまのかぼすレモン煮 ミルクきんぴら 和風春雨汁	さんま 豚肉 牛肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さいやんげん ねぎ	かぼす レモン ごぼう しいたけ	米 砂糖 でんぷん 春雨	菜種油 ごま	723		
13	金	黒糖食パン マーガリン	○	ジャージャー麺 中華サラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	黒糖パン スパゲティ 砂糖	マーガリン 菜種油 ごま油 ごま	785		
16	月	合唱コンクール代休											
17	火	米粉コッパン	○	秋味シチュー 豆とツナのサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 生クリーム	人参	たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン さつまいも 砂糖	菜種油	767	★18日は、熊本県にちなんだ料理です。「しらし」は、熊本県の天草地方でとれる魚です。高菜めしは、熊本県の郷土料理です。太平燕(タイピーエン)は、中国から熊本に渡った人たちがもたらした料理で、現在は熊本県のソウルフードとして有名です。	
18	水	熊本の料理 ごはん	○	しらしフライ 高菜としらすのソテー 太平燕(タイピーエン)	しらし 豚肉 あさり かまぼこ 卵 うずら じゃ	牛乳 しらす干し	高菜 人参 チンゲンサイ	コーン たけのこ きくらげ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	756		
19	木	ごはん	○	鶏肉のコチュマヨ焼き 切干大根の酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく 切干大根 きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま	779		
20	金	ワンローフパン りんごジャム	○	トマトオムレツ ごぼうとささみのサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	卵 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 小松菜	りんご たまねぎ ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	ワンローフパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま マヨネーズ	724		
23	月	麦ごはん (かんばんちそぼろ丼)	○	かんばんちそぼろ丼の具 小松菜のごま和え せんべい汁	鶏肉 かんばんち	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが 枝豆 もやし ごぼう しいたけ 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 せんべい	菜種油 ごま	700	★27日は、ベトナムの料理です。「バインミー」は、ベトナムのサンドイッチで、味つけた肉とたっぷりの野菜をパンにはさんだものがよく食べられます。「フォー・ガー」は、「とり肉のフォー」という意味で、フォーは米粉を使っためんです。ベトナムは米がたくさんとれるため、米を使った食材や料理がたくさんあります。	
24	火	ロールパン	○	スパゲティミートソース ブロッコリーとハムのサラダ 1食チーズ	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油	747		
25	水	ごはん	○	チキンチキンごぼう ワンタンスープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが ごぼう 枝豆 たまねぎ えのきたけ きくらげ	米 でんぷん 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま油	807		
26	木	ごはん さけふりかけ	○	鶏すき おからサラダ	さけ 鶏肉 厚揚げ ハム おから	牛乳	人参	こんにゃく たまねぎ 白菜 えのきたけ しめじ 白ねぎ 枝豆	米 砂糖	ごま 菜種油 マヨネーズ	829		
27	金	世界の料理 ベトナム 背割りコッパン (バインミー)	○	バインミーの具 (牛肉炒め・大根サラダ) フォー・ガー/アセロラゼリー	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 パプリカ ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく りんご 大根 きゅうり レモン たけのこ もやし アセロラ	コッパン 砂糖 フォー	ごま油 菜種油	792		
30	月	ごはん	○	ジャージャー豆腐 春雨の酢の物	厚揚げ みそ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨	菜種油 ごま ごま油	755	★31日はハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った料理です。かぼちゃはビタミン類がたっぷりて、体を病気から守るはたらきがあります。	
31	火	ミルクコッパン	○	かぼちゃハンバーグ・1食ケチャップ チーズサラダ パンプキンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ミルクコッパン 砂糖	菜種油	768		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。  
★10月の鞍手町の地場産物は「きゅうり」を予定しています。



# 中学校 9月分 学校給食献立表



日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくち メモ
					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・種実類		
4	月	麦ごはん (豚肉丼)	○	豚肉丼の具 野菜のごま和え	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	しょうが こんにやく たまねぎ ごぼう 枝豆 もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	748	★2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、3食しっかり食べ、健康な体づくりをしましょう!
5	火	ワンローフパン ココアクリーム	○	ポークビーンズ フルーツ入りライチジュレ	大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	たまねぎ りんご みかん パイン 黄桃 ライチ	ワンローフパン じゃがいも 砂糖	ココアクリーム 菜種油	710	★トマトには、「リコピン」という栄養素が含まれています。リコピンは、トマトの赤い色のもとで、日焼けた肌の修復(しゅふく)を早める効果や、血液をサラサラにする効果があります。
6	水	麦ごはん	○	ドライカレー コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 鶏レバー 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	たまねぎ にんにく 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	菜種油	819	9月は、栄養豊富なトマトをたくさん取り入れています。
7	木	ごはん	○	あじのみりん焼き 小松菜の卵そぼろ和え じゃがいものみそ汁	あじ 油揚げ みそ 卵	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま	772	★9月は、栄養豊富なトマトをたくさん取り入れています。
8	金	ロールパン	○	スパゲティナポリタン ひじきとチーズのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油	727	
鹿児島県の料理				さつま揚げ(2個) オクラときゅうりのごま和え 鶏飯(けいはん)	たら いか 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ オクラ	たまねぎ くいれ れんこん たけのこ しょうが しいたけ きゅうり	米 麦 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま	700	★鹿児島県の料理鹿児島県の名産品には「さつま揚げ」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなご」などがあります。「鶏飯」は、鶏肉・錦糸卵などの具が入り、鶏ガラでだしをとった汁を、ご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。
11	月	麦ごはん	○	さつま揚げ(2個) オクラときゅうりのごま和え 鶏飯(けいはん)	たら いか 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ オクラ	たまねぎ くいれ れんこん たけのこ しょうが しいたけ きゅうり	米 麦 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま	700	
12	火	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン マカロニサラダ ぶどうゼリー	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	758	
13	水	ごはん	○	さばのみそホイル焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆腐のすまし汁	さば みそ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 さいやんげん	えのきたけ たまねぎ	米 砂糖	菜種油	701	
14	木	ごはん	○	チャブチェ 水ぎょうぎスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参 チンゲン菜 ピーマン パプリカ	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ にんにく たけのこ	米 小麦粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま	705	
15	金	キャロットパン	○	具だくさん肉団子スープ コロコロじゃがいもサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	698	
18	月	敬老の日										
19	火	ワンローフパン りんごジャム	○	鶏肉のカレー焼き ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 バセリ パプリカ ブロッコリー	りんご にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ワンローフパン 砂糖 でんぶん じゃがいも	菜種油	739	★ホキは白身魚の一種で、クセがなくあっさりしているため、いろいろな味付けに合います。20日の給食では、甘辛いチリソースをかけています。
20	水	ごはん	○	ホキのチリソースかけ もやしのナムル 春雨スープ	ホキ かまぼこ	牛乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草	たまねぎ しょうが にんにく 白ねぎ えのきたけ きくらげ もやし	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま ごま油	727	★22日は、ラグビーワールドカップが開催されているフランスの、家庭料理の献立です。フランスは、アルプス山脈があり冬は寒さが厳しい地域や、地中海に面してあたたかい地域など、さまざまな気候があるため、郷土料理もたくさんあります。
21	木	中間考査										
22	金	世界の料理 フランス ミルクコッペパン	○	オムレツ ラタトゥイユ ポトフ/チョコクレープ	卵 ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 バセリ パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ なす	ミルクパン 砂糖 でんぶん じゃがいも 米粉	菜種油 オリーブ油	752	
25	月	麦ごはん (中華丼)	○	中華丼の具 シュウマイ 切干大根の酢の物	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり 切干大根	米 麦 でんぶん 砂糖 小麦粉	菜種油 ごま	768	★28日は、給食センター手作りから揚げが登場します!町内の小中学校全部で、2500個以上のから揚げを作ります。作るのには大変な献立ですが、残さずおいしく食べてくれるとうれしいです!
26	火	ロールパン	○	和風きのこスパゲティ アーモンドサラダ	ベーコン	牛乳	人参 パプリカ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油 バター アーモンド	727	
27	水	麦ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース しめじ きゅうり マッシュルーム ごぼう コーン	米 麦 砂糖	菜種油 ごま マヨネーズ	789	★29日は、中秋の名月です。秋は空気がすみわたり、月が鮮やかに見えることなどから、だんごなど月に似た形の食べ物をお供えして、お月見をする習慣ができたと言われています。
28	木	ごはん	○	鶏のから揚げ(2個) 野菜と塩こんぶのレモン和え たまねぎとわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ しらす干し	人参 ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし レモン	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	菜種油	766	
29	金	中秋の名月 米粉コッペパン	○	うずら卵と肉団子のトマト煮 チップスサラダ お月見デザート(梨ゼリー)	大豆 鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 梨	米粉パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	菜種油	784	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★9月の鞍手町の地産物は「きゅうり」を予定しています。





# 中学校 7月分 学校給食献立表



令和5年度

鞍手町学校給食共同調理場

日曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実 類		
3月	麦ごはん (ルーロー飯)	○	ルーロー飯の具 春雨スープ	豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 麦 でんぶん 春雨	菜種油	719	★インドは赤道に近く、暑い国です。暑くてもしっかりと食事がとれるように、インド料理では、食欲をふやす効果のある「スパイス」をたくさん使っています。 
4火	世界の料理 インド ナン	○	バターチキンカレー カチュンバル(インド風サラダ) ヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも 砂糖	菜種油 バター	700	
5水	ごはん	○	鮭の塩焼き 野菜のおかか和え スタミナ豚汁/納豆	鮭 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ 納豆	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	もやし キャベツ ごぼう にんにく	米 砂糖	菜種油 ごま油	788	
6木	ごはん のり卵ふりかけ	○	ジャージャン豆腐 糸寒天の酢の物	厚揚げ 豚肉 みそ ハム 卵 かつお節	牛乳 糸寒天 のり	人参 ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぶん	菜種油 ごま油 ごま	758	
7金	七夕 ミルクコッパン	○	ハンバーグ 彩り野菜ソース 星型チーズサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 小松菜	ズッキーニ たまねぎ きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	706	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしとおひめが出会うことができる日です。この日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみましよう！ 
10月	麦ごはん	○	夏野菜のそぼろ丼 冬瓜のスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	パプリカ オクラ 人参 ねぎ	にんにく しょうが コーン たまねぎ しいたけ 冬瓜 きくらげ	米 麦 砂糖	ごま油	690	
11火	ワンローファン いちごジャム	○	スパゲティペスカトーレ ひじきサラダ	ベーコン あさり えび いか ハム	牛乳 ひじき	トマト パプリカ パプリカ	いちご りんご なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ワンローファン スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブ油	749	
12水	宮崎県の料理 ごはん	○	チキン南蛮・1食タルタルソース 切干大根の酢の物 魚うどんのすまし汁	鶏肉 ハム 魚めん	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	切干大根 きゅうり たまねぎ	ワンローファン でんぶん 小麦粉 タルタルソース 花ふ ごま	菜種油	711	★14日は宮崎県の料理です。宮崎と言ったらチキン南蛮は有名ですね。切干大根は、宮崎県の特産品です。また、魚うどん(ぎょうどん)は宮崎県日南市周辺の郷土料理で、魚のすり身で作られた「魚うどん」というめんが入っています。 
13木	麦ごはん	○	夏野菜カレー フルーツ入りライチジュレ	豚肉	牛乳	ピーマン 人参 トマト	にんにく しょうが なす たまねぎ 枝豆 コーン ライチ りんご みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	809	
14金	米粉コッパン	○	ミートオムレツ 水菜とささみのカラフルサラダ コーンスープ	牛肉 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 水菜 パプリカ 人参 バセリ	コーン キャベツ たまねぎ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	菜種油	792	
18火	ロールパン	○	ペネポロネーゼ アーモンドサラダ ミルメークコーヒー/フローズン黄桃	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 トマト バセリ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ 黄桃	ロールパン 砂糖 ペネマカロニ ミルメーク	菜種油 アーモンド	814	★18日で、1学期の給食はおわりです。ペネポロネーゼは、人気メニューのひとつです。デザートは、夏にぴったりの、ひんやりつめたいフローズン黄桃です。夏休みになっても、規則正しい食生活を心がけましよう。

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。  
★7月の鞍手町の地場産物は「きゅうり・ピーマン」を予定しています。



いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

- のう えいよう 脳に栄養がいき、べんきわ しゅうちゅう 勉強に集中できる。
- からだ あたた 体が温まり、げんき 元気に活動できる。
- こころ み 心が満たされ、やるき やる気が起きる。



## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…

いらない おなごの調子が悪い。

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

ほっつ

食欲がわかない。

夏バテを防ぐ、治すためには…

水分補給をこまめにする。

冷たい物をとり過ぎない。

バランスよく食べる。

とり過ぎ 注意!

冷房の設定温度に気をつける。

# 中学校 6月分 学校給食献立表

日	曜	主食等	牛乳	副食 (おかず)	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養 価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類		
1	木	麦ごはん	○	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご みかん バイロ 黄桃	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	793	★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯を作るためには、よくかんで食べるのが大切です。よくかんで食べると食べ過ぎを防いだり、虫歯の予防になります。一口20回以上を目安によくかんでいただきますよ!
2	金	ロールパン	○	ポテトコロッケ チーズサラダ オニオンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	ロールパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	753	
5	月	歯と口の健康週間 ごはん	○	高野豆腐と野菜のうま煮 たくあん和え ひじきのつくだ煮	高野豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	たけのこ 枝豆 しいたけ たくあん もやし	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	719	
6	火	米粉コッペパン	○	ポークビーンズ かみかみサラダ	大豆 豚肉 さきいか	牛乳	人参 トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま マヨネーズ	764	★9日は、スペイン料理です。ソパ・デ・アホは、にんにくを使ったスープで、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味です。また、スペインでは豆がよく食べられ、市場には野菜と並んで多くの種類の豆が売られているそうです。
7	水	ごはん	○	あじカツ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	あじ たら 鶏肉 てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	切干大根 たまねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油	748	
8	木	麦ごはん (ねぎ塩豚丼)	○	ねぎ塩豚丼の具 肉だんご入り中華スープ 1食いりこ	豚肉 鶏肉	牛乳 いりこ	人参 チンゲンサイ	にんにく もやし たまねぎ 白ねぎ レモン きくらげ えのきたけ キャベツ	米 麦 パン粉 てんぷら 砂糖	ごま油 菜種油 ごま	731	
9	金	世界の料理 スペイン チーズパン	○	トルティージャ スペイン風人参サラダ ソパ・デ・アホ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 甘夏みかん にんにく たまねぎ マッシュルーム	チーズパン 砂糖 じゃがいも クルトン てんぷら	菜種油 オリーブ油	701	
12	月	ごはん	○	麻婆豆腐 梅ささみサラダ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく たまねぎ 白ねぎ ししいたけ キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖 でんぷん	ごま油 菜種油	707	★6月11日は「入梅(にゅうばい)」です。入梅とは、こよみの上での、梅雨入りのこと。梅雨は「梅の熟す時期の雨」という意味から生まれたとされています。
13	火	キャロットパン	○	鶏レバーのケチャップ煮 ゆでブロッコリー ベーコンポテトスープ	鶏レバー ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ	キャロットパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	793	
14	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 もやしのごま酢和え あさりの赤だしみそ汁	さば あさり 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	もやし きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	ごま	714	★レバーには、たんぱく質のほかにも、鉄分や亜鉛といった無機質や、ビタミンAも豊富に含まれており「栄養の宝庫」とも言われています。苦手な人も多いかと思いますが、ひと口だけでも食べてみましょう。
15	木	ごはん	○	回鍋肉(ホイコーロー) 五目スープ 納豆	豚肉 みそ かまぼこ 納豆	牛乳	ピーマン パプリカ 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ りんご たまねぎ 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 砂糖	ごま油	734	
16	金	県産麦 ワンローフパン	○	ドライカレー スライスチーズ コンソメスープ	豚肉 鶏レバー 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	ワンローフパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	菜種油	746	
19	月	麦ごはん (シシリアンライス)	○	牛肉炒め ゆで野菜/1食マヨネーズ ワンタンスープ	牛肉 かまぼこ	牛乳	パプリカ 人参 チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン えのきたけ きくらげ	米 麦 砂糖 ワンタン	菜種油 マヨネーズ ごま油	712	★6月23日は「沖縄慰霊(おきなわいれい)の日」です。沖縄戦は約3か月にわたって激しい戦闘(せんとう)となり、当時、沖縄県民の2割弱の人が亡くなったとされています。給食では、23日の献立を沖縄県にちなんだ食材を使った献立にしました。「黒糖」「ゴーヤ」「パイナップル」は、沖縄県が生産量日本一です。
20	火	コッペパン	○	メンチカツ アーモンドサラダ スパイシーミネストローネ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	パプリカ 人参 トマト パセリ	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ セロリー しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	アーモンド 菜種油	751	
21	水	期末考査										
22	木	期末考査										
23	金	沖縄県にちなんだ献立 黒糖食パン マーガリン	○	ジャージャー麺 ゴーヤとツナのサラダ フローズンパン	豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参 ねぎ ゴーヤ	たまねぎ たけのこ ししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン バイロ	黒糖パン スナバゲティ 砂糖	マーガリン 菜種油 ごま油 ごま マヨネーズ	863	
26	月	ごはん ゆかりふりかけ	○	つくねと野菜のうま煮 小松菜のしらす和え	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	赤しそ 人参 さやいんげん 小松菜	たまねぎ ごぼう さといも れんこん こんにやく もやし	米 てんぷら じゃがいも 砂糖	菜種油	727	
27	火	食パン ブルーベリージャム	○	ほうれん草オムレツ 水菜のカラフルサラダ ポテトクリームスープ	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	水菜 パプリカ 人参 ほうれん草 パセリ	ブルーベリー コーン キャベツ たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	菜種油	792	
28	水	ごはん	○	白身魚の香味焼き オクラときゅうりのごま和え 厚揚げのみそ汁	ホキ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	オクラ 人参	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 菜種油 ごま	700	★アセロラは果物の一種で、熱帯の地域で栽培されています。「ビタミンCの王様」と呼ばれ、病気をからだを守ったり、はだを健康に保つはたらきがあります。
29	木	ごはん	○	チンジャオロース ビーフンスープ アセロラゼリー	豚肉 かまぼこ いか	牛乳	人参 ビーマン パプリカ ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし きくらげ アセロラ	米 砂糖 ビーフン	ごま油	714	
30	金	背割りコッペパン (ホットドッグ)	○	焼きウインナー/ケチャップ&マスタード マヨネーズサラダ 野菜スープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	700	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★6月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、きゅうり、キャベツ」を予定しています。

## 6月は「食育月間」です!



日	曜	主食等	牛乳	副食 (おかず)	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養 価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類				
1	月	麦ごはん	○	彩り野菜のみそバター并 ワントンスープ 八女茶ムース	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン パプリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが コーン たけのこ 玉ねぎ えのきたけ きくらげ	米 麦 砂糖 ワンタン 八女茶ムース	菜種油 バター ごま ごま油	802	★5月は新茶の季節です。福岡県八女(やめ)市はお茶の名産地です。1日の「八女茶ムース」は、八女産の抹茶を使った和風デザートです。 		
2	火	キャロットパン	○	クラムチャウダー 野菜とウインナーのソテー	鶏肉 あさり ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ	キャロットパン じゃがいも	菜種油	718			
8	月	ごはん	○	ハヤシライス アーモンドサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ	米 砂糖	菜種油 アーモンド	751			
9	火	ワンローフパン いちごジャム	○	おにけチャハンバーグ 花野菜サラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト 人参 パセリ ブロッコリー	いちご りんご 玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン	ワンローフパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	菜種油	759			
10	水	ごはん	○	あじフライ 千草おひたし 新玉ねぎとわかめのみそ汁	あじ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 だんご 砂糖	菜種油 ごま	731		★あじ(あじ)は、春から初夏にかけて旬を迎えます。あじは、味が良いことからその名が付いたと言われています。旬のあじは、脂がのって、旨みが強く、特においしいです。 	
11	木	麦ごはん (中華丼)	○	中華丼の具 春雨の酢の物	豚肉 えび かまぼこ 鶏肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし	米 麦 だんご 春雨 砂糖	菜種油 ごま ごま油	777			
12	金	ロールパン	○	焼きスパゲティ ごぼうサラダ	豚肉 いか てんぷら ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり コーン	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油 ごま マヨネーズ	752			
15	月	ごはん	○	しゅうまい チャブチェ トック入りわかめスープ	かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン パプリカ	えのきたけ 玉ねぎ しょうが 白ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	米 トック 春雨 だんご 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	736			★長崎県は、昔から外国との交流があり、食文化も外国の影響をうけて発展してきました。 長崎天ぷらは、衣に味が付いているのが特徴です。洋風の揚げ物「フリッター」の影響を受けたと言われています。「浦上そばろ」は長崎の浦上地区で作られた郷土料理です。「ヒカド」は具だくさんの汁物で、ポルトガル語で「細かく刻む」という意味のPicado(ピカド)から来ています。
16	火	米粉コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	784			
17	水	長崎県の料理 ごはん	○	ししゃもの長崎天ぷら 浦上そばろ ヒカド	豚肉 てんぷら 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう もやし こんにゃく しいたけ 大根	米 小麦粉 だんご 砂糖 さつまいも	菜種油 ごま	749			
18	木	麦ごはん	○	チキンカレー 甘夏サラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ グリンピース 甘夏みかん キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	747			
19	金	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	菜種油	745			
22	月	体育祭代休												
23	火	黒糖コッペパン	○	野菜とキャベツのメンチカツ アスパラガスのサラダ コンスープ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ しょうが コーン	黒糖パン パン粉 だんご 砂糖 じゃがいも	菜種油 大豆油	799	★26日は、世界の料理「イタリア」です。「ペンネ」はペン先の形に似ていることから名付けられました。今日はトマトとひき肉で作った、ボロネーゼソースでいただきます。また、イタリアは海に囲まれているため、たこをはじめ、おいしい魚介類が食べられます。ブロッコリー、パジルとたこをあわせて、イタリア風のサラダにしました。 		
24	水	ごはん	○	さばの塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 キャベツのみそ汁	さば 大豆 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	753			
25	木	ごはん	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 水餃子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ ねぎ 人参 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉	ごま油	735			
26	金	世界の料理 イタリア ロールパン	○	ペンネボロネーゼ たこブロッコリーのサラダ	豚肉 レンズ豆 たこ	牛乳	人参 トマト パセリ バジル ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖 じゃがいも	菜種油	749			
29	月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 切干大根のごまマヨ和え 若竹汁	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	切干大根 コーン 枝豆 たけのこ えのきたけ	米 だんご 砂糖	マヨネーズ ごま	704			
30	火	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	○	ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ	大豆 鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ワンローフパン はちみつ マカロニ 砂糖 じゃがいも	マーガリン 菜種油 マヨネーズ	774		★若竹汁は、わかめとたけのこが入ったすまし汁です。わかめも、たけのこも、食物せんいが豊富なため、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	
31	水	ごはん	○	いわしのしょうが煮 野菜の塩昆布和え 豚汁	いわし 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう	米 砂糖 里いも	ごま油	743			

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★5月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、きゅうり、キャベツ」を予定しています。





# 中学校 4月分 学校給食献立表



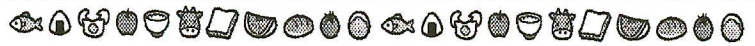
令和5年度

鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	主食等	牛乳	副 食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実 類		
10月	麦ごはん	★	ハヤシライス 水菜のカラフルサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト 水菜 パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 マーガリン	758	★新年度が始まりました。今年度も安全でおいしい給食作りをしていきます。よろしくお願ひします。
11月			<b>入学式</b>								
12月	ごはん (中華丼)	★	中華丼の具 シュウマイ(2個) きゅうりとわかめのごま酢和え	鶏肉 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 ツナ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	747	★新玉ねぎは、みずみずしく甘い味がして、柔らかい特徴があります。玉ねぎは、1年を通して食べられますが、新玉ねぎが食べられるのは、3月から5月ごろまでです。
13月	ごはん	★	高野豆腐と野菜のそぼろ煮 糸寒天の酢の物 納豆	高野豆腐 鶏肉 ハム 納豆	牛乳 糸寒天	人参	たけのこ 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	769	
14月	ミルクコッパン	★	ホキフライ コールスローサラダ 新玉ねぎのコンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	ミルクコッパン 小麦粉 パン粉 砂糖 クルトン	菜種油 マヨネーズ	717	
17月	ごはん	★	回鍋肉(ホイコーロー) 春雨スープ	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	しょうが にんにく キャベツ りんご 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	789	★回鍋肉(ホイコーロー)は、中華料理のひとつです。豚肉とキャベツを、甘辛いみそ味で炒めて作ります。本場中国ではにんにくの芽を使いますが、日本に伝わったときに、手に入りやすいキャベツが使われるようになったそうです。
18月	ワンローフパン ココアクリーム	★	トマトオムレツ ひじきとツナのサラダ コーンスープ	卵 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき	トマト パプリカ 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく コーン	ワンローフパン 砂糖 じゃがいも	ココアクリーム 菜種油	784	
19月	麦ごはん	★	ポークカレー 野菜とハムのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	米 小麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	756	★春キャベツは、冬キャベツよりも葉の枚数が少なく、やわらかい特徴があります。キャベツにはお腹の働きをよくする「ビタミンU(キャベジン)」が多く含まれています。
20月	ごはん	★	鮭とキャベツのメンチカツ 切干大根とアスパラの炒め煮 豆腐のみそ汁	さけ 鶏肉 天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス ねぎ	切干大根 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	菜種油	765	
21月	ロールパン	★	スパゲティミートソース ブロッコリーと豆のサラダ	豚肉 ハム 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油	754	
24月	麦ごはん (豚肉丼)	★	豚肉丼の具 春雨の酢の物	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参	しょうが こんにやく 玉ねぎ ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ	米 小麦 砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	772	★24日は、豚肉丼です。大きいおかずの「豚肉丼の具」を、ごはんにかけて、ごはんもしっかり食べましょう。
25月	米粉コッパン	★	クリームシチュー アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パプリカ	玉ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	菜種油 アーモンド	780	
26月	ごはん	★	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ あおさ	小松菜 人参	もやし えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	菜種油 ごま	766	★わかめは乾燥して保存したものが1年中出回っていますが、春に収穫されるわかめは柔らかく、特においしいです。
27月	ごはん	★	ジャージャン豆腐 切干大根の酢の物	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり	米 砂糖 でんぶん	菜種油 ごま	748	
28月	ワンローフパン いちごジャム	★	ポークビーンズ アスパラとチーズのサラダ	大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	いちご りんご 玉ねぎ キャベツ コーン	ワンローフパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	750	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★4月の鞍手町の地産物は「キャベツ・ねぎ」を予定しています。



## 令和5年度の献立について

学校給食では、子どもたちの心身の健全な発達や食事および食文化への興味関心を高めるため、献立の工夫をしています。令和5年度は4つの取組をします。



### ①和食の推進

生活習慣病予防の観点から、減塩に努め、魚や野菜を中心とした和食献立の推進をしていきます。



### ②地産地消の推進

地産地消の推進や郷土を愛する心を養うため、福岡県や鞍手町で生産された食材を積極的に活用していきます。



### ③郷土料理

食文化への興味関心を高めるため、九州各県を中心とした郷土料理を5月から月に1度取り入れていきます。



### ④世界の料理

国際理解につなげるとともに、日本の食文化への理解を深めることをねらいとして、様々な大陸の料理を5月から月1回取り入れます。





# 中学校 3月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種 実類		
1	水	白ごはん 1食小魚佃煮	☆	スンドゥブチゲ もやしのナムル ♪餃子2個(3年のみ)	豚肉 たら 豆腐 みそ ♪鶏肉	牛乳 しらす干し	人参 春菊 ほうれん草 ♪にら	白ねぎ キムチ もやし 白菜 えのきたけ にんにく ♪玉ねぎ	米 マロニー 砂糖 ♪小麦粉	ごま ごま油 ♪菜種油	796	★3月3日はひな祭り。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長をお祝いする行事です。ひしもち、ひなあられなどをお供えし、桃の花を飾ってお祝いをします。
2	木	ひなまつり献立 赤飯 1食ごま塩	☆	さわらフライ/菜の花の卵そぼろ和え てまりふのすまし汁 ひなあられ (♪3年はプリンに変更)	小豆 さわら かまぼこ 卵	牛乳 わかめ しらす干し	人参 菜の花	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米 もち米 パン粉 小麦粉 てまりふ 砂糖 ひなあられ ♪プリン	ごま 菜種油	772	
3	金	クロワッサン	☆	花形豆腐ハンバーグ・1食ケチャップ 花野菜サラダ/コンソメスープ ♪ミルク♪お祝いケーキ(3年のみ)	鶏肉 豆腐 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ カリフラワー コーン キャベツ えのきたけ	クロワッサン 砂糖 じゃがいも ♪ミルク ♪ケーキ	ごま 菜種油	700	
6	月	白ごはん 菜の花ふりかけ	☆	豚肉じゃが 野菜のおかか和え	かつお節 豚肉	牛乳 のり	菜の花 人参 きぬさや 小松菜	こんにやく 玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま 菜種油	726	★菜の花は、春が旬の野菜です。甘みとほろ苦さが持ちょうで、ビタミン類のほかにも、カルシウムや鉄分と言った無機質も豊富に含まれています。
7	火	ワンローフパン いちごジャム	☆	ミートオムレツ ブロッコリーと豆のサラダ ラビオリ入りトマトスープ	卵 牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ ひよこ豆 しいたけ/人参 西えんどう豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ トマト ブロッコリー	いちご りんご 玉ねぎ しめじ キャベツ	ワンローフパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	菜種油	750	
8	水	麦ごはん	☆	ポークカレー ナタデココ入りフルーツ合わせ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご みかん バナナ 黄桃 ナタデココ	米 麦 じゃがいも	菜種油	783	★ナタデココは、ココナッツの果汁に「ナタ菌」を加えて作った、発酵食品です。食物せんいが増え、おなかの調子を整える働きがあります。
9	木	<b>卒業式</b>										
10	金	黒糖食パン はちみつ&マーガリン	☆	焼きスパゲティ 甘夏サラダ	豚肉 いか 天ぷら ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 甘夏みかん	黒糖パン はちみつ スパゲティ 砂糖	マーガリン 菜種油	774	
13	月	白ごはん	☆	ヒレカツ 野菜の塩昆布和え 春の山菜みそ汁	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参	わらび たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖 パン粉	菜種油	717	★春のおとずれとともに、山菜が芽吹きはじめますが、冬の間に体にたまった余分なものを体の外に出す働きがあります。13日のみそ汁には、「わらび」と「たけのこ」が入っています。
14	火	背割りコッペパン	☆	チリコンカン ごぼうサラダ 桃ゼリー	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン もも	コッペパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	菜種油 ごま	773	
15	水	白ごはん	☆	さばのゆずみそ煮 小松菜のごま和え かき玉汁	さば みそ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	ゆず 玉ねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖 でんぶん	ごま	748	★さばなどの青魚には、DHA・EPAと呼ばれるあぶらがたくさん含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、頭の働きをよくする働きがあり、EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにする働きがあります。
16	木	麦ごはん	☆	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ	牛肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	米 麦 砂糖	菜種油 バター	752	
17	金	ロールパン	☆	マカロニのクリーム煮 野菜とウインナーのソテー 1食チーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	ロールパン マカロニ	菜種油	758	
20	月	白ごはん	☆	米粉の春巻き 中華和え ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが しいたけ きゅうり えのきたけ きくらげ	米 小麦粉 春雨 でんぶん 砂糖 米粉 ワンタン	菜種油 ごま油 ごま	801	★1年間の給食はいかがでしたか？来年度もみなさんの健康を願い、安心・安全でおいしい給食が提供できるよう、がんばります！
21	火	<b>春分の日</b>										
22	水	麦ごはん	☆	親子丼 糸寒天の酢の物 ミニシュークリーム	鶏肉 卵 かまぼこ ハム	牛乳 糸寒天	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 でんぶん 砂糖 シュークリーム	ごま油 ごま	803	

★天候等の影響による入荷の都合等により献立及び材料の一部を変更することがあります。  
★3月の鞍手町の地産物は「キャベツ」を予定しています。  
★「♪」マークがある料理と食品は、3年生のみになります。



みなさんは、1年間学校や家庭でどのような食生活を送りましたか？  
チェックしてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた。	②よく噛んで食べるよう心がけた。	③感謝して食べることができた。
④3つのグループの食品をバランスよく食べた。	⑤ながら食べをしなかった。	⑥間食は、塩分、脂質、糖質に気をつけた。

## 卒業おめでとう

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。9年間食べてきた、鞍手町の学校給食はいかがでしたか？中学校を卒業すると、自分で食事を選ぶ機会が増えます。そんな時はぜひ9年間食べてきた学校給食のことを思い出してほしいと思います。自分の体は、自分が食べたもので作られます。あわただしい毎日であっても、食事の時間や内容を大切にしてください。これからのみなさんの人生が、健康で実りの多いものとなりますように！応援しています！



# 中学校 2月分 学校給食献立表



令和4年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類		
1	水	麦ごはん	★	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豆腐 豚肉 牛乳 みそ ハム	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん ごま 春雨	ごま油 ごま	731	★2月3日は、節分です。節分には、豆まきをしたり、東方巻や自分の年の数の大豆を食べたり、ヒイラギの葉とイワシを飾ったりする習わしがあります。	
2	木	節分献立 白ごはん	★	いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう はんぺん汁/節分豆	いわし 豚肉 牛乳 はんぺん わかめ 大豆	人参	ごぼう 枝豆 えのきたけ しいたけ	米 菜種油 砂糖 ごま	753			
3	金	チーズパン	★	鮭とキャベツのメンチカツ ささみマヨサラダ ラビオリスープ	鮭 牛乳 鶏肉 豚肉	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	チーズパン パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	菜種油 マヨネーズ	786		
6	月	麦ごはん	★	ビーフカレー フルーツヨーグルト和え	牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 菜種油 じゃがいも 砂糖	786	★7日の「キャンディポテト」は、新メニューです。細く切ったさつまいもに、バターで作ったあまいたれをからめます。		
7	火	米粉コッペパン	★	ミネストローネ ブロッコリーと豆のサラダ キャンディポテト	ベーコン 牛乳 ツナ 赤いんげん豆 鶏えんとろ豆 ひよこ豆	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	米粉パン 菜種油 マカロニ じゃがいも さつまいも 砂糖	バター	848	★9日は、剣北小学校の6年生が考えたこんだてです。テーマは「冬の旬をいかした寒さに負けぬ給食」です。「ほかほかチキン」は、体があたたまるしょうがと、ピリッと辛い調味料のコチュジャンをたれに使いました。また、寒い時期に、ほっこりしておいしいさつまいもをサラダにとり入れました。ぜひ、たくさん食べて、体をあたたためましょう。	
8	水	白ごはん	★	みそおでん 野菜とじゃこのごま酢和え 納豆	鶏肉 たこ たら 牛乳 うずら卵 みそ 昆布 厚揚げ 納豆 しらす干し	人参 小松菜	しょうが こんにやく 大根 キャベツ	米 でんぶん 菜種油 砂糖 ごま 里いも ごま油	743			
9	木	白ごはん	★	北小6年生が考えた献立 ほかほかチキン さつまいもとハムのサラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ ハム	人参 パセリ	しょうが にんにく キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米 ごま 砂糖 菜種油 さつまいも マヨネーズ	774			
10	金	ロールパン	★	かんぱちミートソースのスパゲティ 野菜とハムのサラダ	豚肉 牛乳 かんぱち チーズ ハム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	ロールパン 菜種油 スパゲティ 砂糖	786			
13	月	白ごはん	★	しゅうまい(2個) キムチきんぴら もつ鍋風スープ	豚肉 鶏肉 牛乳 豆腐 天ぷら	にら 人参	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ ごぼう こんにやく 白菜	米 でんぶん 菜種油 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油	700	★13日は、福岡県の郷土料理のひとつである「もつなべ」をアレンジしたスープです。「もつ」とは牛肉やぶた肉の肉臓(なまら)のことですが、「もつ」を使わずに、ぶた肉を入れていいます。スープの出しは、ほんじんに使ったフランスのサラダです。また、クレープはフランスのソウルフードです。この日は、バレンタインデーにちなんで、チョコ味のクレープが登場します!		
14	火	ソフトフランスパン 1食バター	★	世界の料理「フランス」 ほうれん草オムレツ キャロットラペ コーンスープ/チョコクレープ	卵 牛乳 鶏肉 豆乳	ほうれん草 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	ソフトフランスパン バター でんぶん 砂糖 菜種油 じゃがいも 米粉	817	★14日は、フランスにちなんだ料理です。フランスの家庭料理では、具をませこんだオムレツが定番です。キャロットラペは、ほんじんに使ったフランスのサラダです。また、クレープはフランスのソウルフードです。この日は、バレンタインデーにちなんで、チョコ味のクレープが登場します!		
15	水	期末考査										
16	木	期末考査										
17	金	県産麦食パン ココアクリーム	★	ポークビーンズ カラフルサラダ	大豆 牛乳 豚肉 ハム	人参 トマト	玉ねぎ 水菜 コーン パプリカ	食パン ココアクリーム じゃがいも 菜種油 砂糖	714			
20	月	北海道の料理 麦ごはん (十勝豚丼)	★	十勝豚丼の具 道産子汁 ハスカップゼリー	豚肉 牛乳 みそ	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく コーン えのきたけ ハスカップ	米 麦 菜種油 砂糖 でんぶん バター じゃがいも	834	★北海道は、福岡県からいちはんとお隣の都道府県です。豚丼は十勝(とちか)地方のご当地料理です。道産子汁の「道産子(とさんこ)」とは、北海道で生まれたものを意味します。じゃがいもを使ったもちや、北海道で有名なコーンやバターを使いました。		
21	火	ワンローフパン いちごジャム	★	クラムチャウダー アーモンドサラダ	ベーコン 牛乳 あさり	人参 パプリカ	いちご 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	ワンローフパン 菜種油 砂糖 アーモンド じゃがいも	710			
22	水	白ごはん	★	北小6年生が考えた献立 おにけチャハンバーグ かぼちゃ入りポテサラ 野菜たっぷりスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ ハム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 えのきたけ きゅうり	米 でんぶん 菜種油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	781	★22日は、剣北小学校の6年生が考えたこんだてです。テーマは「おぼんがすすむ彩りな洋食」です。おにけチャハンバーグの「おに」はオニオン(たまねぎ)のことで、「ケチャ」はケチャップのことです。楽しんで給食を食べてもらいたい、という思いで、こんだてを考えてくれました。		
23	木	天皇誕生日										
24	金	パンパン	★	ジャージャー麺 ツナサラダ	豚肉 牛乳 みそ ツナ	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パンパン 菜種油 スパゲティ ごま油 砂糖	801			
27	月	麦ごはん (中華丼)	★	中華丼の具 もやしの梅ささみ和え ♪あまおう2個(3年のみ)	豚肉 鶏肉 牛乳 いか かまぼこ わかめ うずら卵 みそ	チンゲンサイ 人参	しょうが 白菜 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり 梅 じゃがいも	米 麦 菜種油 でんぶん 砂糖	770	★卒業間近の3年生に、27日から特別メニューを提供します! 3年生のみなさん、お楽しみに!		
28	火	キャロットパン	★	ポトフ/チップスサラダ ♪牛肉の赤ワイン煮(3年のみ) ヨーグルト	ウインナー 牛乳 ハム ヨーグルト ♪牛肉	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン ♪にんにく	キャロットパン 菜種油 じゃがいも ♪砂糖	747			

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。  
★2月の鞍手町の地産産物は「ねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん」を予定しています。  
★「♪」マークがある料理と食べ物は、3年生のみに なります。

# 中学校 1月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

令和4年度

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
11	水	麦ごはん	★	豚肉并 春雨の酢の物	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 しょうが こんにやく 玉ねぎ ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油	菜種油 ごま ごま油	779	★3学期がはじまりました。これから寒さはさらに厳しくなります。水が冷たいですが、食事の前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。	
12	木	白ごはん	★	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	人参 しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり	米 菜種油 砂糖 バター マヨネーズ	741	★ハヤシライスやスパゲティナポリタンは、日本でも定番の洋食ですが、考案されたのはどちらも日本だとわれています。		
13	金	ワンローフパン ココアクリーム	★	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	豚肉 牛乳	人参 トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ワンローフパン ココアクリーム スパゲティ 菜種油 砂糖 アーモンド	799	★16日は、正月料理です。雑煮は、地域や家庭によって具や味つけが違います。福岡県は「とびうおのあこ」でしをとり丸もち、かつお菜、ぶりを入れた家庭が多い特徴があります。かつお菜は、かつおぶしの風味がするところから、その名がつきました。正月料理は、様々な縁起のよい意味があります。調べてみると面白いですよ。		
16	月	白ごはん	★	ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 しょうが 白菜 しいたけ 大根 ゆず	米 砂糖 ごま でんぶん もち	748	★16日は、正月料理です。雑煮は、地域や家庭によって具や味つけが違います。福岡県は「とびうおのあこ」でしをとり丸もち、かつお菜、ぶりを入れた家庭が多い特徴があります。かつお菜は、かつおぶしの風味がするところから、その名がつきました。正月料理は、様々な縁起のよい意味があります。調べてみると面白いですよ。		
17	火	背割りコッペパン (チリドッグ)	★	チリコンカン れんこんのシャキシャキサラダ 型抜きチーズ	赤いんげん豆 大豆 豚肉 チーズ 鶏肉	牛乳	人参 玉ねぎ れんこん きゅうり コーン	コッペパン 菜種油 じゃがいも 砂糖	717	★18日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。鞍手町産のねぎや白菜、さといもなどの冬野菜を上手に取り入れています。栄養バランスもばっちりです！味わって残さずいただきますよ！		
18	水	白ごはん	★	鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草と白菜と人参のごま和え 里いものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 白菜	米 ごま さといも 菜種油 砂糖	721	★18日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。鞍手町産のねぎや白菜、さといもなどの冬野菜を上手に取り入れています。栄養バランスもばっちりです！味わって残さずいただきますよ！		
19	木	白ごはん	★	おでん 野菜のアーモンド和え 納豆	鶏肉 たら うずら卵 昆布 厚揚げ 納豆	牛乳	人参 こんにやく 小松菜 大根 もやし	米 でんぶん アーモンド 砂糖 さといも	725	★18日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。鞍手町産のねぎや白菜、さといもなどの冬野菜を上手に取り入れています。栄養バランスもばっちりです！味わって残さずいただきますよ！		
20	金	胚芽コッペパン マーガリン	★	ボルシチ オリヴィエサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 玉ねぎ かぶ ピーツ トマト ピーマン にんにく きゅうり	胚芽パン マーガリン 砂糖 菜種油 じゃがいも マヨネーズ	774	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。		
23	月	白ごはん	★	鮭の塩焼き たくあん和え すいとん	鮭 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	白菜 しいたけ たくあん もやし	米 ごま すいとん 砂糖	700	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。	
24	火	きな粉揚げパン	★	肉だんご入りマトスーブ ブロッコリーと豆のサラダ ヨーグルト	きな粉 鶏肉 ツナ 豚肉 赤いんげん豆 ヨーグルト 青いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー にんにく りんご ピーマン レモン	ねじりパン 菜種油 砂糖 じゃがいも	719	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。		
25	水	麦ごはん	★	カレーライス フレンチみかんサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース みかん キャベツ	米 麦 菜種油 じゃがいも 砂糖	762	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。		
26	木	白ごはん	★	県産野菜入り卵焼き 高菜としらす干しのソテー 筑前煮	卵 鶏肉	牛乳	小松菜 ねぎ えのきたけ こんにやく 人参 高菜 ごぼう れんこん さやいんげん しいたけ コーン	米 菜種油 さといも ごま 砂糖 ごま油	747	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。		
27	金	コッペパン 角型マーガリン	★	くじらの竜田揚げ 花野菜サラダ コンソメスープ	くじら ウインナー 卵	牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	コッペパン マーガリン じゃがいも なたね油 砂糖	748	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。		
30	月	白ごはん	★	野菜かくれんぼハンバーグ カラフル和え物 野菜たっぷりあったかみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ わかめ	牛乳	人参 玉ねぎ ごぼう パプリカ 大根 ピーマン キャベツ	米 パン粉 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	703	★30日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。野菜が苦手な人も、おいしく給食を食べてもらいたいという思いから考えた献立です。食べやすいように細かくした野菜を使ったり、見た目をカラフルにいろどり良く野菜を取り入れたり、工夫しています。		
31	火	米粉コッペパン	★	マカロニのクリーム煮 ひじきとチーズのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース パプリカ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米粉パン 菜種油 マカロニ 砂糖	764	★30日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。野菜が苦手な人も、おいしく給食を食べてもらいたいという思いから考えた献立です。食べやすいように細かくした野菜を使ったり、見た目をカラフルにいろどり良く野菜を取り入れたり、工夫しています。		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★1月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、れんこん」を予定しています。



1月18日、30日は、剣北小学校6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の学習の中で考えた、給食の献立を提供します。どの献立も、ポイントをおさえた上でそれぞれ工夫した点があり、素晴らしいです！  
2月・3月も北小6年生が考えてくれた献立が登場する予定です。お楽しみに♪

- 18日(水) 献立テーマ「栄養満点!!旬たっぷりの冬和食」
- 30日(月) 献立テーマ「野菜の良さよ! 伝われ! 和食」

# 中学校 12月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

令和4年度

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類			
1	木	白ごはん	☆	さばのゆずみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮 和風春雨汁	さば かまぼこ 鶏肉	みそ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ さやいんげん	ゆず えのきたけ しいたけ	米 砂糖 春雨	菜種油	756	★今月は、鞍手町でとれたおいしいれんこんが給食にたくさん登場します！2日は、れんこんたっぷり、食感が楽しいカレーです。
2	金	白ごはん	☆	鞍手れんこんカレー ブロッコリーとハムのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん グリーンピース コーン	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	775		
5	月	白ごはん	☆	豚肉と野菜のしょうが炒め 味宝卵の中華スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 人参 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ	米 砂糖 でんぶん	ごま油	802	★5日は、鞍手町の野上養鶏場さんの「味宝卵」を使用します。その日の朝にとれた新鮮でおいしい卵を使わせていただきます。	
6	火	ミルクコッペパン	☆	マカロニのクリーム煮 アーモンドサラダ 福岡県産 みかん	鶏肉 生クリーム	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん	ミルクパン マカロニ 砂糖	菜種油 アーモンド	760	★6日に登場するみかんは、福岡県でとれた甘くておいしいみかんです。	
7		大分県の料理		鶏天 かぼす和え だご汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ きゅうり キャベツ かぼす	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま	775	★7日は大分県の郷土料理です。とり天は、天ぷら粉をつけた鶏肉を揚げたもので、さくさくとしておいしいです。だご汁は、だんご汁ともいわれ、小麦粉をこねて薄く引きのぼしただんごが入っています。「かぼす」は大分県特産のかんきつ類で、さわやかな酸味と香りが特徴です。	
8	木	白ごはん のりの佃煮	☆	いわしのしょうが煮 鞍手れんこんの金平 豆腐とわかめのすまし汁	いわし かまぼこ 豚肉	豆腐 わかめ のり	牛乳	人参 さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ れんこん こんにゃく	米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	720	
9	金	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	☆	ミートボールのトマト煮込み ツナマヨサラダ	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ワンローフパン はちみつ でんぶん 砂糖 じゃがいも	マーガリン 菜種油 マヨネーズ	729		
12	月	麦ごはん (中華丼)	☆	中華丼の具 野菜とじゃこのごま酢和え	豚肉 かまぼこ うずら卵	いか しらす干し	牛乳	きぬさや 人参 小松菜	しょうが 白菜 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま ごま油	757	★おからは、とうふを作るときに、大豆から豆乳をしばたあとのも、残った部分です。食物せんじがたっぷり、おいしい食べ物です。14日の給食では、食べやすいようマヨネーズであえたサラダにしました。
13	火	ロールパン	☆	スパゲティミートソース 豆とツナのサラダ	豚肉 ツナ 赤いひげ豆 ひよこ豆 青えんどう豆	牛乳	人参 トマト	にんにく グリーンピース マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ 砂糖	菜種油	715		
14	水	白ごはん ゆかりふりかけ	☆	筑前煮 おからサラダ	鶏肉 ハム おから	牛乳	赤しそ 人参 きぬさや	こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ 玉ねぎ 枝豆	米 里いも 砂糖	菜種油 ごま マヨネーズ	760	★フィンランドは、サンタクロースやムーミンでおなじみの国で、サーモンを使った料理がよく食べられます。「シエニケイット」は、フィンランドの家庭料理です。「シエニ」は、きのこ、「ケイット」はスープという意味です。	
15	木	白ごはん	☆	県産野菜入り卵焼き 茎わかめの炒め煮 ぼかばか豚汁	卵 豆腐 油揚げ みそ 天ぷら	豚肉 茎わかめ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	えのきたけ 大根 ごぼう しょうが こんにゃく	米 砂糖 でんぶん	ごま油 菜種油	728	
16	金	ライ麦コッペパン	☆	世界の料理「フィンランド」 サーモンフライ マッシュポテト シエニケイット	さけ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 青のり 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ グリーンピース	ライ麦パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	菜種油 バター	808		
19	月	麦ごはん	☆	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖	菜種油 バター	772	★12月22日は「冬至」です。冬至は、一年で一番夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりする風習があります。また、「運盛り」といって「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。	
20	火	クロワッサン	☆	星形ハンバーグ 花野菜サラダ ABCミレストローネ/セレクトデザート	豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー コーン	クロワッサン 砂糖 じゃがいも マカロニ	菜種油 ごま	684	(#7→8)	
21	水	白ごはん	☆	冬至(とうじ)こんだて かぼちゃコロッケ 野菜のゆず和え けんちん汁	豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ きゅうり キャベツ ゆず	米 小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖 じゃがいも 里いも	菜種油 ごま油 ごま	758		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★12月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、れんこん、キャベツ、はくさい、だいこん、たまご」を予定しています。

## 12/20 セレクトデザート

前もって自分で選んだデザートが登場します♪お楽しみに！



チョコケーキ



いちごケーキ



フルーツゼリー

