

Main table containing school lunch menus for April, organized by date (日付) and day of the week (曜日). It lists dishes (献立), ingredients (材料), and nutritional information (栄養成分表) such as energy, protein, and salt equivalents.

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

給食の盛り付け方

① サンプルケースを見て、献立内容と一人分の量を確認しましょう。



② ごはん・汁物・おかず・デザートなどの並べ方を確認し、きちんと配膳しましょう。



献立表の見方

料理に使われている食材を働き別に、記載しています。家でも再現できるように、主な調味料も記載しています。(詳しい分量を知りたいときは、食育だよりにお返事ください。)

Table showing nutritional values (基準値) and average monthly requirements (今月の平均栄養所要量) for energy, protein, and salt equivalents.

みやま市立小学校 給食センター



日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
7 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	米 砂糖	油 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん	729 kcal 26.1 g 24.1% 2.3 g	新しい学年での給食が始まります 今年度も好き嫌いをせず、マナーを守って給食を食べて元気に大きく成長しましょう。また、楽しい給食時間を過ごしましょう。
8 (水)	入学式									
9 (木)	ごはん うま煮 昆布あえ	牛乳	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	718 kcal 26.9 g 21.2% 1.3 g	あいさつ 食事をするときには「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」。きちんと覚えていきますか？他の国にはない素敵な日本のあいさつです。
10 (金)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン 塩 しょうゆ ガーリック カレー粉 ケチャップ ドライカレー 青じそドレッシング 塩	767 kcal 23.8 g 21.6% 3.0 g	給食のカレー 給食では「ビーフカレー」のほか「ポークカレー」や「夏野菜カレー」「冬野菜カレー」などいろいろなカレーがあります。今日は、鶏肉を使った「チキンカレー」です。
13 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 豆ばんじやん 塩 しょうゆ 酢	797 kcal 32.3 g 28.1% 2.5 g	マーボー豆腐 豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさんに人気のマーボー豆腐です。
14 (火)	わかめごはん(少なめ) 具うどん キャベツとアスパラのおかかあえ	牛乳	牛乳 (味わかめ)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 麦 麺 砂糖		しょうゆ 塩 しょうゆ	659 kcal 23.6 g 17.1% 3.6 g	給食のうどん 給食では、「カレーうどん」、「肉うどん」などいろいろなうどんがあります。今日は鶏肉、油あげ、てんぷらなどが入った具だくさんのうどんです。
15 (水)	ごはん ハンバーグ サラダ 野菜スープ	牛乳	牛乳	トマト	(たまねぎ) パイ キャベツ きゅうり コーン	米 (砂糖 でんぷん)	(豚油) 油	(塩) ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 酢 鶏がら 塩 しょうゆ ローリエ	779 kcal 24.5 g 25.1% 2.1 g	ハンバーグ ケチャップとパイナップルで作った手作りのタレをハンバーグにかけました。砂糖を使わずに、パイナップルとケチャップを煮詰めることで甘さを出しています。おいしく食べましょう。
16 (木)	ごはん とり肉の照り煮 野菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 砂糖	ごま	酒 しょうゆ 酒 塩	798 kcal 33.1 g 27.0% 2.0 g	わかめ ひじきなどと同じで海藻の仲間です。粘り気のもとになるフコイタンは免疫機能の向上やアレルギー予防の効果も期待されます。
17 (金)	パン クリームシチュー カリカリサラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	コンソメ 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	705 kcal 27.2 g 32.6% 3.0 g	手洗い 給食前やトイレに行った後は、手についている細菌を洗い流すために、必ず石けんを使って手を洗きましょう。
20 (月)	たけのこごはん 厚焼卵 キャベツのおかかあえ 豆腐汁	牛乳	牛乳		たけのこ キャベツ	米 砂糖	(油)	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	659 kcal 30.1 g 26.1% 2.7 g	たけのこごはん たけのこは今が旬で、福岡県が全国生産量1位です。みやま市でもたくさん採れています。今日はたけのこを使ったたけのこごはんです。
21 (火)	ミルクコッペパン 焼きそば きゅうりのキムチ	牛乳	牛乳(全脂粉乳 脱脂粉乳)	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 麺 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油	酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩 しょうゆ 焼きそばソース 塩 しょうゆ 一味とうがらし	694 kcal 30.7 g 25.9% 4.0 g	食育クイズ(焼きそば) 給食の焼きそばには、何種類のソースを使っているでしょう？ ①1種類 ②2種類 ③3種類
22 (水)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごまあえ	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 一味とうがらし しょうゆ	760 kcal 29.2 g 28.9% 1.7 g	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲れをとったり、集中力を高めたりする効果があります。
23 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮 ひじきと大豆のピリ辛炒め 新キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳		(しょうが) にんにく 根深ねぎ キャベツ えのきだけ	米 麦 (でんぷん 砂糖)		(塩 しょうゆ みりん) しょうゆ 酒 一味とうがらし	757 kcal 27.7 g 27.2% 2.9 g	いわし いわしには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。積極的に食べたい魚です。
24 (金)	パン メンチカツ 切干大根のサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん トマト	(たまねぎ) きゅうり 切干大根 たまねぎ セルリー (いちご りんご)	パン (パン粉 砂糖 でんぷん) 砂糖 マカロニ	(油) 油	(しょうゆ 塩) 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ ローリエ 塩 しょうゆ	828 kcal 28.8 g 35.9% 3.3 g	ジャム 今日のジャムはみやま市瀬高町にあるタカ食品工業のいちごジャムです。上手にパンに塗って食べましょう。
27 (月)	高菜ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの即席漬け	牛乳	牛乳	高菜漬	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	694 kcal 26.8 g 16.5% 2.7 g	高菜漬け みやま市は日本一の高菜の生産地です。その高菜を使った高菜漬けは、みやま市の特産品のひとつです。
28 (火)	麦ごはん さばのかば焼き 三色あえ 若竹汁	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たけのこ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	743 kcal 32.5 g 22.0% 1.9 g	和食 和食には「だし」が多く使われていて、若竹汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。
30 (木)	麦ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル	牛乳	牛乳	チンゲン菜 にんじん	枝豆 しいたけ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 豆ばんじやん	755 kcal 31.4 g 25.9% 1.8 g	ナムル ナムルとは「野(ナ)」+「物(ムル)」で「野物(野菜)」という意味で、朝鮮半島の家庭料理の1つです。野菜や山菜などをゆでてたものを調味料、ごま油であえたものです。

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値			今月の平均栄養所要量		
815 kcal	エネルギー		739 kcal		
30.0 g	たんぱく質		28.3 g		
25~30%	脂質エネルギー比		25.2%		
2.5 g	食塩相当量		2.5 g		

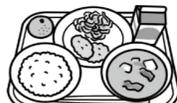


給食の盛り付け方

① サンプルケースを見て、献立内容と一人分の量を確認しましょう。

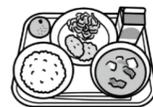


② ごはん・汁物・おかず・デザートなどの並べ方を確認し、きちんと配膳しましょう。



献立表の見方

料理に使われている食材を働き別に、主な調味料も、家でも再現できるように記入しています。(詳しい分量を知りたいときは、食育だよりで。) また、アレルギーのある人にとって、どの料理にアレルゲンが入っているか分かるようにしています。



みやま市立中学校 給食課
〒812-0204 福岡県みやま市瀬高町
電話 0942-22-1111
© 2024 給食課