



# の学校給食献立予定表

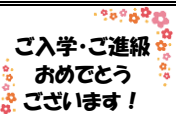


今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材  
米・たけのこ・ふき・アスパラガス・トマト・ねぎ

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日	曜	米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。								エネルギー	ひとくちメモ
		献立名		主な材料と体内での働き							
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちようしをとのえるもの	ねつやちからをつくるもの	kcal			
8	水	<b>入学式</b>									ご入学・ご進級おめでとうございます！
9	木	菜の花ごはん(少なめ)	●	カレーうどん アーモンドサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 人参 ねぎ	コーン 菜の花 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 うどん じゃがいも 小麦粉 さとう	油 アーモンド	720	ご入学・ご進級おめでとうございます。
10	金	麦ごはん	●	さばの塩焼き ごまあえ 豚汁	さば ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	米 麦 じゃがいも	ごま 油	628 790	いよいよ新しい年度がスタートします。充実した学校生活を送るには「健康な体」が基本です。
13	月	ミルクコッパン(小さめ)	●	スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 人参 パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ はちみつ	油	534 718	みなさんが健康に過ごせるよう給食センターの職員みんなで力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をお届けします。
14	火	ごはん	●	春野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物	とり肉 てんぷら 厚揚げ ハム	牛乳 人参 ふき 絹さや	玉ねぎ たけのこ ごぼう こんにゃく 千切大根 きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	582 713	1年間よろしくお願ひします。
15	水	たけのこごはん	●	牛肉コロッケ のり和え せんべい汁	とり肉 油揚げ 牛肉コロッケ	牛乳 のり 小松菜 ねぎ	たけのこ キャベツ もやし ごぼう しめじ えのきたけ	米 さとう せんべい	油	618 702	
16	木	麦ごはん	●	チキンカレー フルーツミックス	とり肉	牛乳 人参	玉ねぎ にんにく みかん パイン もも パナナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	663 814	
17	金	麦ごはん	●	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	ぶた肉 豆腐 赤みそ とり肉	牛乳 ねぎ 人参	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	619 758	
20	月	コッパン	●	クリームシチュー チップスサラダ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう ポテトチップス	バター 油	576 708	
21	火	ごはん	●	肉じゃが 寒天の酢の物 昆布の佃煮	ぶた肉 ハム	牛乳 人参 いんげん 寒天 わかめ 昆布	じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう	油	566 716	
22	水	ごはん	●	ジャージャン豆腐 中華風卵スープ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳 人参 チンゲンサイ	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ きくらげ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	554 720	
23	木	ごはん	●	豚どんぶり かぼすあえ 焼きししゃも(1匹)	ぶた肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 人参 ねぎ わかめ ししゃも	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり かぼす	米 でんぶん さとう	油	550 703	
24	金	ごはん	●	あじのしょうがしょうゆかけ ひじきの炒め煮 新玉ねぎと豆腐のみそ汁	あじ とり肉 てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 人参 いんげん わかめ ねぎ	しょうが こんにゃく 玉ねぎ	米 さとう	油	573 711	
27	月	食パン	●	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	537 704	
28	火	麦ごはん	●	ホキフライ 五目きんぴら 春雨汁	ホキ ぶた肉 なると 豆腐	牛乳 人参 いんげん ほうれん草	こんにゃく ごぼう えのきたけ しいたけ	米 麦 小麦粉 さとう 春雨	油 ごま	600 717	
29	水	<b>昭和の日</b>									安全な給食のためにご協力をお願いします。
30	木	ごはん	●	春キャベツのみそ炒め ワンタンスープ しゅうまい(1個)	ぶた肉 みそ 赤みそ とり肉 しゅうまい	牛乳 人参 ピーマン にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく えのきたけ しいたけ	米 さとう でんぶん ワンタン	油 ごま油	549 718	



ご入学・ご進級おめでとうございます！  
ご入学・ご進級おめでとうございます。  
いよいよ新しい年度がスタートします。充実した学校生活を送るには「健康な体」が基本です。みなさんが健康に過ごせるよう給食センターの職員みんなで力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をお届けします。



### 給食当番 衛生チェック

学校給食による、食中毒や異物の混入を防ぐために、給食当番は清潔な恰好が必ず要です。給食当番をするためのチェックをしましょう。

- ①髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- ②マスクで鼻と口をおおう
- ③清潔なエプロンを身につける
- ④手はせっけんできれいに洗う
- ⑤体調が良い

