

令和7年 4月



中学校給食献立予定表



直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (水)	ホキフライ(ピリ辛ソース) ちゃんぽん風春雨スープ	麦ごはん	★	ホキフライ 紫いか 豚肉スライス かまぼこ	牛乳	赤ピーマン 人参	玉葱 おろしにんにくもやし キャベツ	砂糖 緑豆春雨 米 丸麦	揚げ油 油 ごま油	706 26.3 18.4	【旬の食べ物】  キャベツ  たまねぎ  にんじん  しいたけ  ごぼう  たけのこ 旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。
10日(木)は 入学式 です。新一年生のみなさんは、11日(金) から給食が始まります。											
11 (金)	チキンカレー マカロニサラダ	麦ごはん	★	鶏もも小肉 ロースハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 コーンカネル	じゃがいも シェルマカロニ 砂糖 丸麦 米	油 エッグケアマヨネー	903 28.0 32.0	
14 (月)	麻婆豆腐 二色ナムル	ごはん	★	ミンチ 八つ割大豆 冷凍豆腐 赤味噌	牛乳	人参 こまつ菜	白ネギ 生姜	砂糖 でん粉 米	ごま油 いりごま(白)	785 33.2 25.0	
15 (火)	ハムカツ / キャベツソテー(丸パン用) 一食中濃ソース 肉だんごスープ 横割り丸パン(らい麦)	パン	★	ハムカツ40g 肉だんご	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 玉葱	ライ麦パン	揚げ油 油	713 28.5 33.0	☆ ご入学、ご進学 おめでとうございます ☆ 在校生は9日から、新1年生は11日から、給食が始まります。 清潔なハンカチ・お箸・ランチマットを、毎日必ず持ってきてきましょう！ ※学校や学年の行事により、給食がない場合もあります。 
16 (水)	鶏肉の西京焼き風 切干大根煮 新玉ねぎの味噌汁	ごはん	★	鶏肉 米味噌 油揚げ	牛乳	人参	生姜 枝豆むき身 千切大根 椎茸 玉葱	砂糖 米	油	730 27.3 22.4	
17 (木)	アスパラと豚肉の炒め物 竹輪の磯辺揚げ いなか汁	ごはん	★	豚肉スライス ちくわ 鶏もも小肉 油揚げ 豆腐	青のり 牛乳	アスパラ 人参	コーンカネル 玉葱 椎茸 板こんにやく	中力粉 でん粉 さつまいも 米	油 揚げ油	762 29.4 21.5	
18 (金)	ハンバーグ(照焼きソース) 大豆ツナサラダ コンソメスープ	ごはん	★	ハンバーグ シーチキン 大豆 ウインナー	牛乳	ほうれん草 人参	胡瓜 コーンカネル 玉葱	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	油 エッグケアマヨネー	760 24.9 26.9	
21 (月)	鶏の唐揚げ タケノコとこんにやくの炒め煮 具沢山味噌汁	ごはん	★	鶏肉 角天 厚揚げ 米味噌	牛乳	人参 こまつ菜	生姜 おろしにんにく たけのこ 板こんにやく キャベツ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 油	765 27.1 25.7	【旬の食材情報】 ～ たけのこ ～ たけのこは、竹の地下茎の節から出る若芽です。漢字の「筍」は竹かんむりに旬と書きますが、これは、地上に目を出してから10日(一句(いちじゅん))ほどで竹になることに由来しています。 茹でたたけのこに、白い粉状のものが付着していることがあります。これは、アミノ酸の一種である「チロシン」という成分です。チロシンは、脳の神経伝達物質のもとになるので、気力や集中力を高める効果が期待できます。 21日(月)の給食で、たけのこを使用します。 
22 (火)	ミートオムレツ スパゲティサラダ コーンシチュー コッペパン	パン	★	ミートオムレツ ロースハム 鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 コーンカネル 玉葱	スパゲティー じゃがいも パン	エッグケアマヨネー バター有塩 油	760 31.2 31.0	
23 (水)	赤魚のバター醤油焼き 枝豆とひじきの煮物 豚汁	ごはん	★	赤魚 角天 豚肉スライス 油揚げ 米味噌	芽ひじき 牛乳	人参	れんこん 枝豆むき身 白菜 大根 しめじ ごぼう	中力粉 砂糖 米	油 バター有塩	707 33.7 18.9	
24 (木)	ビビンバ丼の具 シュウマイ 青梗菜の韓国風スープ 【世界の料理:韓国】	麦ごはん	★	牛肉 シュウマイ	牛乳	にら 人参 カットンゲン菜	もやし えのき 玉葱	でん粉 米 丸麦	油 ごま油	749 25.7 26.2	
25 (金)	さばホイル焼き 野菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐)	ごはん	★	さばホイル焼 ちくわ 豆腐 かまぼこ	塩昆布 わかめ 牛乳	人参	白菜 椎茸	米	いりごま(白) ごま油	658 28.3 16.3	た 食べているときは…    
28 (月)	酢鶏 中華風春雨サラダ	ごはん	★	鶏もも小肉 ロースハム	牛乳	ピーマン 人参	生姜 椎茸 玉葱 おろしにんにく 胡瓜	砂糖 中力粉 でん粉 緑豆春雨 米	揚げ油 油 ドレッシング	840 26.0 29.3	
30 (水)	あじの竜田揚げ じゃがいものカレー炒め ふわふわ卵のお吸い物	ごはん	★	あじ ベーコン 卵	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 椎茸	でん粉 じゃがいも 米	揚げ油 油	733 30.4 21.7	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										830 41.5 28.3	
のマークがある日はスプーンが付きます。										学校給食の栄養基準	

【今月の直方産食材】

アスパラガス

(近藤受委託産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤文字で記載しています。



毎週火曜日は
パンの日です！

給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わって
いただきます。