

# 直方市中学校給食献立表



※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシヨーナッツ	ゴマ
1 (火)	・酢鶏 ・もやしナムル ・みかん缶 ・ご飯 ・牛乳	950 31.4	*			*													*	*								*	
2 (水)	・鯖オイル焼き ・ちくわとキャベツのサラダ ・コーンシュウマイ ・柏餅 ・ご飯 ・牛乳	889 31.8	*		*	*		*	*									*	*		*			*					
7 (月)	・豚肉丼の具 ・春巻き ・野菜マリネ ・りんご ・アーモンドカル ・麦ご飯 ・牛乳	974 34	*			*		*	*										*	*	*			*				*	
8 (火)	・白魚の磯香フライ ・ひじきの煮付 ・ミートボール ・プチチーズ ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	889 35.6	*		*	*												*	*	*	*			*	*			*	
9 (水)	・豚の竜田揚げ ・海鮮炒め ・プチゼリー ・卵スープ ・味付けのり ・ご飯 ・牛乳	896 38.3	*		*	*		*	*	*							*		*		*				*				
10 (木)	・赤魚のみそマヨ焼き ・菱わかめのきんぴら ・筑前煮 ・パイナップ ・きのこと豆腐のスープ ・雑穀ご飯 ・牛乳	843 30.7	*			*		*	*									*	*	*	*			*					
11 (金)	・焼きうどん ・揚げ餃子 ・胡瓜としらすの和え物 ・米粉ドッグ ・ゆかりおにぎり ・牛乳	739 27.6	*	*	*	*		*	*										*	*	*			*					
14 (月)	・照焼きチキン ・カットゼリー ・タラモサラダ ・切干大根煮 ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	966 40.7	*		*	*												*	*	*				*					
15 (火)	・豚肉とねぎのスタミナ炒め ・里芋のごま煮 ・プチチーズ ・のりかつおふりかけ ・ご飯 ・牛乳	823 34.7	*		*	*		*									*	*	*	*	*				*			*	
16 (水)	・ポークカレーの具 ・一食ミニフィッシュ ・海藻サラダ ・プチゼリー ・シュウマイ ・麦ご飯 ・牛乳	934 31.9	*			*		*	*				*						*	*	*			*				*	
17 (木)	・コロッケ ・海老フライ ・一食ソース ・付スパゲティ ・コーンサラダ ・みかん缶 ・味噌汁 ・たけのご飯 ・牛乳	860 27.2	*		*	*		*							*			*	*	*	*			*					
18 (金)	・肉野菜炒め ・いわし甘露煮 ・ゴボウサラダ ・米粉タルト ・ご飯 ・牛乳	927 35.1	*		*	*													*		*			*				*	

5月5日(土)は端午の節句で、子どもの健やかな成長を願う行事です。

この日は“ちまき”や“柏餅”を食べてお祝いをします。給食では2日(水)に柏餅の提供を行ないます！



# 直方市中学校給食献立表



※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシユーナッツ	ゴマ
23 (水)	・チキン南蛮 ・一食ノンエッグタルタルソース ・キャベツのゆかり和え ・カットゼリー ・のり卵ふりかけ ・ご飯 ・牛乳	971 35.7	*		*	*		*									*	*	*	*					*	*		*	
24 (木)	・クラムチャウダー ・ツナマヨオムレツ ・付ほうれん草ソテー ・りんご ・高菜の油炒め ・ご飯 ・牛乳	842 26.3	*		*	*		*	*										*	*	*				*	*		*	
25 (金)	・鮭の香味焼き ・はりはり漬 ・親子煮 ・じゃが芋と大豆のサラダ ・ももゼリー ・ご飯 ・牛乳	810 34.3	*		*	*											*	*	*	*		*		*				*	
28 (月)	・三色丼の具 (卵、鶏そぼろ、1食刻み海苔) ・ホキの唐揚げ ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・麦ご飯 ・牛乳	902 40.8	*		*	*		*	*								*		*	*				*	*				
29 (火)	・鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ・竹輪の磯辺揚げ ・鮭フレック ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	987 33.7	*		*	*											*		*	*								*	
30 (水)	・酢豚 ・きのこチーズの和え物 ・シヨロンポオ ・豆乳ムース ・ご飯 ・牛乳	940 30	*			*													*	*	*							*	
31 (木)	・鯖の竜田揚げ ・鶏の唐揚げ ・蓮根のきんぴら ・マカロニサラダ ・大豆の昆布煮 ・すまし汁 ・ご飯 ・牛乳	929 30.5	*		*	*												*	*	*	*			*				*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		898	中学校給食の栄養基準													エネルギー(kcal)		820											
1ヶ月平均蛋白質 (g)		33.1														蛋白質(g)		30											



★予約開始日★

予約開始は4月1日(日)です！

★予約締切日★

マークシート予約は、4月13日(金)です！  
必ず期限までに学校へ提出してください。  
インターネット予約は、4月20日(金)です！  
予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★

今回は、4月12日(木)です！

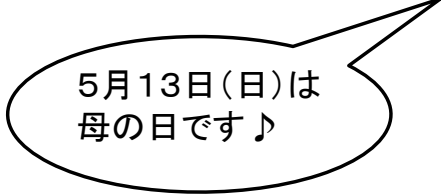


## ～朝ご飯をしっかりとべましょう！～

朝ご飯は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

朝ご飯を食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。また、集中力がアップします！

新しい環境に疲れやを感じる事もあるかもしれませんが、体育会に向け、練習も始まると思います！より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ご飯を食べましょう！



5月13日(日)は母の日です♪

今年度は全校5月20日(日)に体育会が開催される予定です！  
体育会本番に向け、練習も頑張ってください！

