



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(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
3月 701	【福岡県産あなごの日】 【土用の丑の日】 ご飯 沢煮焼 いんげん炒め	豚肉 あなご 天ぶら	牛乳	人参 ねぎ いんげん	筍 ごぼう 椎茸 えのき	米	油
28.2	天然あなごの煮もの						
4火 767	照焼バーガー (丸パン 照焼チキン キャベツソテー)	とり肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン アイス マカロニ	油
31.4	野菜スープ アイスクリーム			セロリ レタス		じゃがいも	
5水 860	麦ご飯 なすと揚げ肉のカレー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 桃 にんにく みかん	米 麦 じゃがいも	油
23.8	フルーツカクテル			なす 枝豆	パン	ゼリー	
6木 700	キャロットパン 中華コーンスープ	豚肉 ちくわ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ もやし きくらげ	パン じゃがいも	油
24.2	揚げぎょうざ もやしソテー	ぎょうざの具		ニラ	コーン	ぎょうざの皮	

25火 803	パンパン フォー・ガー 春巻き	とり肉 春巻きの具	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし かぼす 玉ねぎ キャベツ	パン フォー 春巻きの皮	油
26水 803	ご飯 押し麦のスープ ハンバーグケチャップソース	とり肉 ハンバーグ	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ コーン きくらげ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油
29.6	ブロッコリーのソテー						
27木 741	食パン いちごジャム たらこスパゲティ	ベーコン 明太子 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり しめじ キャベツ	パン ジャム 砂糖 スパゲティ	油
31.3	フレンチサラダ						
28金 812	【福岡県産和牛の日】 焼き肉丼 (ご飯)	県産和牛 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜 ねぎ	もやし 玉ねぎ りんご えのき キャベツ にんにく	米 油	
31.4	みそ汁						
31月 787	【野菜の日】 ご飯 夏野菜のカレー	牛肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく なす 枝豆 ゴーヤ	米 でん粉	油
24.2	ゴーヤチャップス						

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈 栄養価 〉

太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
8月分平均	774	27.7g (14.3%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%

ふくおかけんさんてんねん 「福岡県産天然あなご」をいただきました！

けんさんすいさんぶつ しょうひ うなが
県産水産物の消費を促すため、また、けんさんすいさんぶつ りかい ふか
県産水産物の理解を深めるためにと、
ふくおかけん がっこうきゅうしょく けんさんすいさんぶつ むしょうていきょう おこな
福岡県では学校給食へ県産水産物の無償提供が行われています。

そこで嘉麻市では8月2日の「土用の丑の日」にちなんで、
か ふくおかけんさん てんねん きゅうしょく だ
3日に福岡県産の天然あなごを給食に出すことにしました。

「土用の丑の日」は季節の変わり目にあり、夏の「土用の丑の日」には、うなぎを
た しゅうかん があります。あなごはうなぎと同じく、ビタミンAやビタミンB群など、
ひろukaiふく しょうよくぞうしん こうかてき せいぶん おお
疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。季節の変わり目の
たいちょう くす じき た
体調を崩しやすい時期に食べるものとしてふさわしいと言えますね。

かんしゃ きも
感謝の気持ちをこめていただきますよう。



ふくおかけんさんわぎゅう 「福岡県産和牛」をいただきました！

ふくおかけん そだ わぎゅう こ た
福岡県で育てられた和牛を子どもたちに食べてもらいたいと、けんさんわぎゅう
がっこうきゅうしょく むしょう がまし がつ にち がつ
学校給食に無償でいただくことになりました。嘉麻市では、8月28日、10月
29日、11月19日と今年度3回、けんさんわぎゅう きゅうしょく つか よてい
県産和牛を給食で使う予定です。

わぎゅう こくさんぎゅう
「和牛」と「国産牛」はちがうことを知っていますか。

わぎゅう くらげわしゅ にほんたんかくしゅ むかくわしゅ あかげわしゅ ひんしゅ りょうほう
「和牛」とは、「黒毛和種」「日本短角種」「無角和種」「褐色和種」の4品種と両方
とも親が4品種のいずれかである牛のことをいいます。



黒毛和種

にほんぜんこく ししく わぎゅう まんとん
日本全国で飼育される和牛170万頭のほ
とんどがこの種類です。