



4、5月分の給食費の口座振替日は、5月31日(水)になります。2ヶ月分まとめての引き落としになりますので、残高不足にご注意ください。

今月の給食中止(3月20日現在)			
日にち	11日(火)	13日(木)	14日(金)
粕屋中	全校中止	1年中止	1年中止
粕屋東中	1年中止	1年中止	—



ご進級おめでとうございます!

春の訪れとともに、新生活のスタートです。新しいクラスでの給食も楽しみにしていることだと思います。給食でも、一人ひとり目標をもって、いろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。  
今年度も安全でおいしい給食をみなさんに届けられるように、給食センター職員一同、精一杯がんばりますので、1年間よろしくお願いたします。



☆毎月献立表と給食だよりを配布しています。ご家庭での食育にご活用ください。



日	曜日	献立	牛乳	6つの食品群						栄養価	ひとくちメモ
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 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 いも類 砂糖	6群 油脂		
11	火	麦ご飯 がめ煮 春キャベツのごまサラダ いちご(2個)	★ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	人参 さやいんげん	椎茸 れんこん こんにゃく だけのこ ごぼう キャベツ もやし いちご	★米 麦 里いも 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	795 26.6 25.2	令和5年度、最初の給食です。これから始まる新しい学校生活に向けて目標を持ってがんばる子どもたちを応援する進級お祝い献立です。	
12	水	入学式									
13	木	麦ご飯 れんこんそばろ丼 チキンメンチカツ かつお和え	★ 豚肉 鶏レバー かつお節 鶏肉	牛乳 しらす干し	人参 ★小松菜	れんこん こんにゃく 枝豆 もやし 玉ねぎ	★米 米粉 麦 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 油	812 30.5 25.5	どんぶりは、たくさん種類があります。牛丼、中華丼、カツ丼、海鮮丼などなど、どんぶりを食べる時も、よくかんで食べましょう。	
14	金	食パン ココアクリーム 豆乳コーンチャウダー 魚のバジル焼き フレンチサラダ 角チーズ	★ ベーコン 豆乳 白いんげん たら ロースハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく 枝豆 きゅうり	パン ココアクリーム じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	833 37.3 34.7	今日の魚のバジル焼きは、味付けをしてオープンで焼きます。給食では、手作りを心がけます。残さず食べてほしいです。	
17	月	麦ご飯 小魚佃煮 ワンタンスープ 根菜団子の甘酢かけ	★ 豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 小魚佃煮	人参 ねぎ 赤パプリカ	玉ねぎ もやし 枝豆 ごぼう れんこん	★米 里芋 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	820 29.0 25.8	小魚は骨ごと全部食べられるため、歯や骨のもとになるカルシウムが摂取できます。よくかんでいただきます。	
18	火	麦ご飯 豚汁 あじの塩焼き(かぼすソースかけ) 小松菜の和え物	★ 豚肉 厚揚げ ★合わせみそ あじ てんぷら	牛乳	人参 ねぎ ★小松菜	えのきだけ ごぼう こんにゃく もやし かぼす果汁	★米 麦 里いも 砂糖	油	711 31.6 18.6	魚は、頭の動きをよくしたり、病気の予防をしたりする油が含まれています。給食では、調理法や味付けを工夫しながら、魚料理を積極的に取り入れます。	
19	水	麦ご飯 チキンカレー ツナサラダ さくらゼリー	★ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 りんご にんにく しょうが コーン キャベツ	★米 麦 じゃがいも 砂糖 さくらゼリー	油	774 28.3 19.1	今日は、4月生まれのお誕生日給食です。今年度もお誕生日給食の時は、いろいろな種類のカレーに季節のデザートを組み合わせたお祝い献立を実施していきます。	
20	木	麦ご飯 おかかふりかけ 肉じゃが ししゃも磯の香フライ(2匹) ハムと野菜のサラダ	★ 豚肉 ししゃも ロースハム	牛乳 あおさ おかかふりかけ	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ こんにゃく コーン きゅうり	★米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ	804 27.9 23.8	給食の時間は、「食について学ぶ時間」にしてほしいと思います。食べ物のことや食事のマナー、食文化など、たくさん学んでくださいね。	
21	金	キャロットパン(減量) ミートソーススパゲティ ほうれん草オムレツ アスパラソテー	★ 牛肉 大豆 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	人参 トマト アスパラ ほうれん草	玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン にんにく	キャロットパン スパゲティ でん粉	油	899 38.3 38.5	旬のアスパラガスを使ってスパゲティを作りました。アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」をあらわす言葉です。	
24	月	麦ご飯 厚揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) 豚肉と野菜のしょうが炒め	★ 厚揚げ ★合わせみそ 竹輪 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	★小松菜 人参	キャベツ 大根 しょうが 玉ねぎ もやし えのきだけ	★米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	油	807 34.1 23.7	粕屋町の給食では、だしは昆布やかつお節、いりこからとっています。また、みそ汁は、いりこのだしを丁寧にとって、粕屋地区産のみそを使います。	
25	火	麦ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスウ アセロラゼリー	★ 豆腐 豚肉 大豆 麦みそ 赤だしみそ ロースハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	★米 麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨 アセロラゼリー	油 ごま油	818 31.8 24.6	マーボー豆腐やハンサンスウは中華料理の1つです。ハンサンスウは春雨が入ったサラダになります。少しずつ暑くなってくるのでさっぱりと食べやすいと思います。	
26	水	麦ご飯 若竹汁 いわしの梅煮 ごぼうのみそマヨサラダ ヨーグルト	★ 豆腐 かまぼこ いわし ツナ 米みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ	だけのこ ごぼう コーン 梅	★米 麦 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	779 30.6 21.9	今日はだけのこ、わかめと旬の食材をふんだんに取り入れた若竹汁です。春を感じながらおいしく食べてくださいね。	
27	木	菜の花ご飯(減量) 五目うどん さばのレモンソースかけ ごま和え	★ 鶏肉 油揚げ かまぼこ さば ちくわ	しらす干し 牛乳	大根葉 人参 ねぎ ★小松菜	コーン 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ	★米 麦 うどん 砂糖	油 ごま	867 35.4 28.5	ごま和えに使われている小松菜は、カルシウムや鉄分なども豊富で栄養満点の野菜です。しかも、給食センターで使っている小松菜は、粕屋町で栽培され収穫されたものです。	
28	金	柏型パン 野菜スープ ハンバーグケチャップソースかけ スイートえんどうのソテー	★ 鶏肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳	★小松菜 人参 トマト	大根 玉ねぎ りんご コーン スイートえんどう	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油	782 34.5 29.8	手洗いをする時は、指の間、手のこうなど意識してしっかり洗いましょう。また清潔なハンカチできれいに拭きましょう。	

※ ★は、粕屋町近隣でとれた地産産物です。  
 ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※ 調味料やだし等については記載しておりません。  
 ※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	750	15.8	29.1
文部科学省基準値	830	13~20%	20~30%