

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。



日にち	11日(火)	12日(水)	14日(金)
仲原小	全校中止	1年生中止	1年生中止
大川小	全校中止	1年生中止	1年生中止
西小	1年生中止	1年生中止	1年生中止
中央小	全校中止	1年生中止	1年生中止

日にち	17日(月)	18日(火)	28日(金)
仲原小	1年生中止	1年生中止	全校中止
大川小	1年生中止	1年生中止	—
西小	1年生中止	—	全校中止
中央小	1年生中止	1年生中止	—

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	きいろ		あか		みどり		栄養価	ひとくちメモ
				ねつ・ちからになる	ねつ・ちからになる	ち・にく・ほねになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	からだのちょうしをととのえる		
11	火	むぎごはん がめに はるキャベツのごまサラダ いちご	★こめ むぎ さといも ★さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ れんこん こんにゃく たけのこ ごぼう キャベツ もやし いちご	652 22.3 21.7	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	むぎごはん はるさめスープ とりとだいのケチャップに	★こめ むぎ はるさめ ★でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	645 23.3 22.2	給食によく出てくる食材の一つである大豆を紹介します。大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん入っています。今日はでんぷんを付けて油で揚げて、ケチャップ味にしています。	
13	木	にゅうがくしき									
14	金	むぎごはん れんこんそぼろどん チキンメンチカツ かつおあえ	★こめ むぎ さとう ★でんぷん パンこ こめこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく かつおぶし とりレバー とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★こまつな	れんこん こんにゃく えだまめ もやし たまねぎ	695 27.3 22.8	どんぶり、たくさんの種類があります。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。	
17	月	むぎごはん ぶたじる あじのしおやき(かぼすソースかけ) こまつなのあえもの	★こめ むぎ さといも ★さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ ★あわせみそ あじ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ★こまつな	えのきだけ ごぼう こんにゃく もやし かぼすかじゅう	588 26.4 16.2	魚は、頭の働きをよくしたり、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。	
18	火	むぎごはん こざかなつくだに ワントンスープ こんさいだんごのあますかけ	★こめ むぎ こむぎこ ★でんぷん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こざかなつくだに	にんじん ねぎ あかハブリカ	たまねぎ もやし えだまめ ごぼう れんこん	679 24.4 22.0	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。	
19	水	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ さくらゼリー	★こめ さとう むぎ じゃがいも ★さくらゼリー	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ りんご にんにく しょうが コーン キャベツ	648 23.9 16.8	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	キャロットパン(ちいさめ) ミートソーススパゲティ ほうれんそうオムレツ アスパラソテー	★キャロットパン ★スパゲティ ★でんぷん	あぶら	ぎゅうにく だいす ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース コーン にんにく	697 30.1 29.9	旬のアスパラガスを使っていためものを作りました。アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」をあらわす言葉です。	
21	金	むぎごはん おかかふりかけ にくじゃが ハムとやさいのサラダ	★こめ むぎ じゃがいも ★さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう おかかふりかけ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ こんにゃく コーン きゅうり	615 19.6 17.4	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。	
24	月	むぎごはん マーボー豆腐 ハンサンスウ アセロラゼリー	★こめ むぎ さとう ★でんぷん はるさめ ★アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす むぎみそ あかだしみそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	662 24.2 19.0	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いくのでさっぱりと食べやすいと思います。	
25	火	むぎごはん あつあげのみそしる ちくわのいそべあげ ぶたにくとやさいのしょうがいため	★こめ むぎ こむぎこ ★こめこ さとう	あぶら	あつあげ ★あわせみそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	★こまつな にんじん	キャベツ だいこん しょうが たまねぎ もやし えのきだけ	634 26.1 19.4	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。	
26	水	むぎごはん わかたけじる いわしのうめに ごぼうのみそマヨサラダ	★こめ むぎ さとう ★でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	とうふ かまぼこ いわし ツナ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たけのこ ごぼう コーン うめ	589 23.6 18.2	今日はたけのこ、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。	
27	木	かしわがたパン やさいスープ 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	★パン じゃがいも ★さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	★こまつな にんじん トマト	だいこん たまねぎ りんご コーン スイートえんどう	629 27.8 24.6	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。また清潔なハンカチできれいに拭きましょ。	
28	金	なのはなごはん(すくなめ) ごもくうどん さばのレモンソースかけ ごまあえ	★こめ むぎ うどん ★さとう でん粉	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ さば ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	だいこんば にんじん ねぎ ★こまつな	コーン たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	701 28.3 22.3	ごまあ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。	

※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
 ※ 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(%)
今月の平均栄養価	602	15.5	29.1
文部科学省基準値	650	13~20%	20~30%

