令和6年度

粕屋町学校給食共同調理場

# 4月分　献立予定表　小学校用

学校給食費の口座振替は、4月分と5月分を併わせて5月31日（金）に引き落としますので、残高不足にご注意ください。

## 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と思います。給食時間も一人ひとりの目標を持ち、いろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。

今年度も安心・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致します。

今月の給食中止（3月25日現在）

| 日にち | 4月8日（月）～4月11日（木） | 4月12日（金） | 4月15日（月） | 4月16日（火） | 4月17日（水） | 4月30日（火） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 仲原小 | 全校中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 全校中止 |
| 大川小 | 全校中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | ― |
| 西小 | 全校中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 全校中止 |
| 中央小 | 全校中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | 1年生中止 | ― |

| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | きいろ<br>ねつ・ちからになる | | あか<br>ち・にく・ほねになる | | みどり<br>からだのちょうしをととのえる | | 栄養価<br>エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂肪（g） | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 金 | むぎごはん<br>あじつけのり<br>たけのことあつあげのにもの<br>ゆかりあえ<br>さくらゼリー | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さとう<br>さくらゼリー | あぶら<br>ごまあぶら | あつあげ<br>ぶたにく<br>とりささみ | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん<br>さやいんげん<br>★こまつな<br>しそ | たけのこ<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>はくさい | 647<br>23.8<br>20.1 | 令和６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もってがんばる子どもたちを応援する進級のお祝いと春を感じる献立です。<br>デザートは春を代表する桜をイメージしたゼリーです。 |
| 15 | 月 | むぎごはん<br>なっとう<br>がめに<br>きゅうりのすのもの | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さといも<br>さとう | あぶら | とりにく<br>がんも　ちくわ<br>なっとう | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん | れんこん<br>こんにゃく<br>ごぼう　きゅうり<br>もやし　しいたけ<br>たけのこ | 649<br>27.4<br>20.3 | 福岡県の郷土料理で、給食でもおなじみの「がめ煮」について、郷土料理の由来やよさについて知り、味わって食べてほしい献立です。 |
| 16 | 火 | むぎごはん<br>わかたけじる<br>あじフライ<br>きりぼしだいこんのサラダ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>こむぎこ<br>パンこ | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ | とうふ　かまぼこ<br>あじ<br>ロースハム | ぎゅうにゅう<br>わかめ | ねぎ<br>★こまつな | たけのこ<br>コーン<br>きりぼしだいこん | 603<br>21.6<br>20.4 | 旬のたけのこ、わかめを使った若竹汁を味わってほしいです。切り干し大根のサラダは、かみごたえがあるのでよくかんで食べてもらいたいです。 |
| 17 | 水 | むぎごはん<br>さつまじる<br>さばのしおやき<br>キャベツののりじゃこあえ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さつまいも<br>さとう | ごまあぶら | とりにく　とうふ<br>★あわせみそ<br>さば | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>のり | にんじん　ねぎ<br>★こまつな | だいこん<br>ごぼう　キャベツ<br>こんにゃく | 618<br>25.4<br>20.3 | 春キャベツは、みずみずしく柔らかいのが特徴です。今日のキャベツは、春キャベツをカルシウムたっぷりのしらす干しとのりで和えています。 |
| 18 | 木 | キャロットパン（ちいさめ）<br>ミートソーススパゲティ<br>ささみカツ<br>アスパラソテー | ☆ | キャロットパン<br>スパゲティ<br>こめこ　さとう<br>でんぷん　こむぎこ<br>ポテトフレーク | あぶら | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>アスパラガス<br>トマト | たまねぎ<br>にんにく　コーン<br>グリンピース | 681<br>29.1<br>28.2 | 1年生にとって、小学校で食べるはじめての給食なので、人気メニューのキャロットパンとミートソーススパゲティの献立です。<br>ソテーのアスパラは、春から初夏にかけてが旬の時期です。まさに今が旬のアスパラを味わって食べてほしいです。 |
| 19 | 金 | むぎごはん<br>こんぶのふりかけ<br>にくじゃが<br>いわしのかんろに<br>ブロッコリーのごまネーズあえ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま | ぎゅうにく<br>ロースハム<br>いわし | ぎゅうにゅう<br>のり　こんぶ | にんじん<br>ブロッコリー<br>さやいんげん | たまねぎ<br>コーン<br>こんにゃく<br>まっちゃ | 664<br>25.7<br>20.3 | 煮物や和え物、お魚といった和食を代表する献立です。和食には、魚やいも類、野菜などがよく使われます。これらの食材は、栄養豊富で体にとってよい働きがたくさんあります。 |
| 22 | 月 | むぎごはん<br>マーボーどうふ<br>バンサンスウ<br>やきぎょうざ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さとう　でんぷん<br>はるさめ<br>こむぎこ | あぶら<br>ごまあぶら | とうふ　ぶたにく<br>あかだしみそ<br>ロースハム<br>むぎみそ　だいず<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん　ねぎ | たまねぎ　にんにく<br>しょうが　もやし<br>きゅうり<br>キャベツ　にら | 650<br>24.6<br>20.4 | ピリッとする辛みのあるマーボー豆腐は食欲増進につながります。バンサンスウの春雨ものどごしがよく、食べやすい献立です。 |
| 23 | 火 | むぎごはん<br>ぐだくさんみそしる<br>きびなごカリカリフライ（２び）<br>ぶたにくとやさいのしょうがいため | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さとう　こめこ<br>じゃがいも<br>でんぷん | あぶら | あつあげ<br>ぶたにく<br>★あわせみそ | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん　ねぎ<br>★こまつな | ごぼう　だいこん<br>えのきだけ<br>しょうが<br>もやし　たまねぎ<br>こんにゃく | 607<br>23.9<br>18.6 | ごはんとみそ汁の献立は、わたしたち日本人にとって最強の組み合わせです。今日は、そのみそ汁に、大根、人参、ごぼうなどの根菜類と厚揚げやきのこなどが入った具だくさんのみそ汁です。味わって食べてほしいです。 |
| 24 | 水 | むぎごはん<br>ビーフカレー<br>フレンチサラダ<br>とうにゅうパンナコッタ（いちご） | ☆ | ★こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>さとう　こむぎこ<br>とうにゅうパンナコッタ<br>でんぷん | あぶら | ぎゅうにく<br>ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>にんにく<br>りんごピューレ<br>キャベツ | 626<br>20.6<br>17.2 | 今日は、４月生まれのお誕生日給食と、１年生の入学、みんなの進級のお祝い献立です。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。 |
| 25 | 木 | しょくパン<br>いちごジャム<br>ポークビーンズ<br>ささみのレモンだれ<br>あまなつかんサラダ | ☆ | パン<br>じゃがいも<br>さとう　こめこ<br>いちごジャム<br>こむぎこ | あぶら | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト | たまねぎ　にんにく<br>レモンかじゅう<br>きゅうり<br>キャベツ<br>あまなつみかん | 689<br>35.3<br>24.2 | 今日のポークビーンズの大豆は福岡県産の大豆を給食センターでじっくりコトコト煮こんで作っています。大豆のうま味を味わってほしいです。 |
| 26 | 金 | なのはなごはん（すくなめ）<br>ごもくうどん<br>つくね<br>こまつなののりあえ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>うどん　さとう<br>パンこ　でんぷん<br>はつがげんまい | あぶら | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>のり<br>しらすぼし | だいこんば<br>ねぎ　★こまつな<br>にんじん | コーン　たまねぎ<br>キャベツ | 632<br>25.7<br>18.2 | 春の花の「菜の花」をイメージし、黄色をコーンで、緑を大根葉で表し、カルシウムたっぷりのしらす干しも入ります。春を感じながら食べてほしいです。 |
| 30 | 火 | むぎごはん<br>れんこんそぼろどん<br>さばのゆずソースかけ<br>こんぶあえ | ☆ | ★こめ　むぎ<br>さとう　でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>さば | ぎゅうにゅう<br>こんぶのつくだに | にんじん | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　こんにゃく<br>えだまめ　れんこん<br>ゆずかじゅう<br>キャベツ　きゅうり | 695<br>24.1<br>27.9 | 魚が苦手な子どもたちでも食べれるように、一度油でからっと揚げたさばに、さっぱりとしたゆずのソースをかけて食べやすくしています。魚の骨に気を付けて上手に食べてほしいです。 |

※　★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。

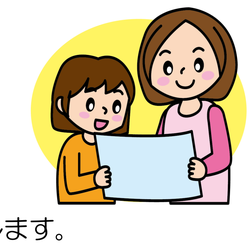
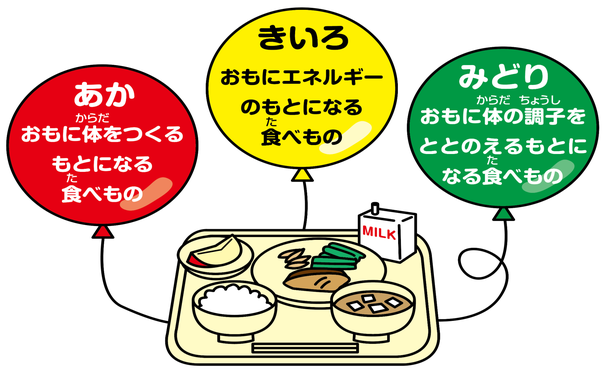
※　献立内容をよくご確認ください。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | 脂肪(%) |
|---|---|---|---|
| 今月の平均栄養量 | 648 | 15.9% | 29.7% |
| 文部科学省基準値 | 650 | 13 ～ 20% | 20～ 30% |

## 保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。

## 学校給食に関するお知らせ



配布した献立表は、ご家庭での食事作りの参考にするなど活用してください。
また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。