

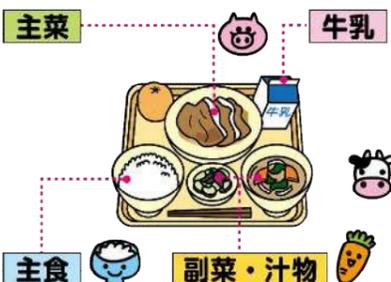
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	使用食材	栄養価 (エネルギーKcal/塩分g)
19日 (月)	<食育の日> みそうどん	竹輪の天ぷら (2こ)	だいこん あつあげ いた に 大根と厚揚げの炒め煮	ぎゅうにゅう 牛乳	うどん、みそうどんの汁(油あげ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ごぼう、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、米油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 615Kcal/3.1g
				ヨーグルト (中学校)		中 700Kcal/3.6g
20日 (火)	まごはん	みそチキン	だいず いそに 大豆の磯煮	ぎゅうにゅう 牛乳	まごはん(精白米、麦)、みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、豆みそ)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、和風だし、米油)、沢煮鮭(豚肉、干しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、小魚(中学校)、牛乳	小 611Kcal/2.3g
			さわら かわん 沢煮鮭	こぎかな 小魚 (中学校)		中 754Kcal/2.9g
21日 (水)	食パン	鮭のムニエル	グリーンサラダ (減塩和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	食パン、鮭のムニエル(鮭、塩、白こしょう、白ワイン、小麦粉、オリーブ油)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、コーンチャウダー(ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、粉チーズ、脱脂粉乳、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 690Kcal/2.2g
			コーンチャウダー			中 836Kcal/2.7g
22日 (木)	<福岡県の食事> まごはん	さわらの照り焼き	がめ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	まごはん(精白米、麦)、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、がめ煮(れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、だご汁(すいとん、豚肉、だいこん、ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、むろあじ節、ミックスみそ)、いちごゼリー、牛乳	小 688Kcal/2.5g
			だご汁	いちごゼリー		中 824Kcal/3.0g
23日 (金)	まごはん	豚肉のあんからめ	ほうれん草と もやしのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳	まごはん(精白米、麦)、豚肉のあんからめ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、ウスターソース、中華だしの素、かたくり粉、ごま油)、ほうれん草ともやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ、豆腐、カットわかめ、油あげ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 673Kcal/2.2g
			たまねぎのみそ汁			中 821Kcal/2.6g
26日 (月)	ツナトマトソース (ソフト麺)	いかのハーブ焼き	グリーンアスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース(米油、にんにく、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシブレード、トマト、トマトピューレ、粉チーズ、脱脂粉乳、三温糖、ウスターソース、洋風だし、塩、白こしょう、まぐろ油揚げ)、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、パジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、グリーンアスパラガスのサラダ(グリーンアスパラガス、ホールコーン、キャベツ、イタリアンドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 662Kcal/2.3g
						中 839Kcal/2.7g
27日 (火)	まごはん	麻婆豆腐	チンゲン菜のソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	まごはん(精白米、麦)、麻婆豆腐(豆腐、豚ひき肉、こいくちしょうゆ、塩、酒、三温糖、豆みそ、にんにく、しょうが、米油、ごま油、トウバンジャン、中華だしの素、かたくり粉)、蒸しシューマイ、チンゲン菜のソテー(チンゲン菜、にんじん、緑豆もやし、黒きくらげ、ホールコーン、塩、白こしょう、中華だしの素、米油)、牛乳	小 632Kcal/1.9g
			蒸しシューマイ (2こ)			中 805Kcal/2.5g
28日 (水)	米粉入りパン	ハンバーグの トマトソースかけ	キャベツの カラフルソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	米粉入りパン、ハンバーグのトマトソースかけ(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、キャベツのカラフルソテー(キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 584Kcal/2.8g
			大根としめじのスープ			中 730Kcal/3.6g
30日 (金)	<節句献立> にんじんごはん	かつおのたつた揚げ		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油揚げ、にんじん、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、かつおのたつた揚げ(かつお、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、かたくり粉、米油)、若竹汁(みつば、カットわかめ、かまぼこ、たけのこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、かしわもち、牛乳	小 673Kcal/2.9g
			わかたけじる 若竹汁	かしわもち		中 823Kcal/3.5g

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。
 私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。
 ※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

食育だより

新年度を迎え、給食もスタートします。
 学校給食は、準備から後片付けまでを含めた計画的・継続的な食育の時間です。
 さらに、手洗い・消毒をしっかりと行い、コロナウイルスの飛沫感染予防のために、静かに話さず食べましょう。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!



4月の献立より

～郷土料理・行事食の紹介～



《4月22日 福岡県の食事》



「がめ煮」は、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」が名前の由来と言われています。また、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。がめ煮は、お正月や結婚式のお祝い事のときによく作られる料理です。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



《4月30日 端午の節句献立》



5月5日は「端午の節句」です。古代中国の菖蒲を使った邪気払いの行事が始まりとされ、「端午」とは「月初めの午の日」という意味ですが、のちに5月5日になり、今では、子どもの幸せを願う「子どもの日」になりました。端午の節句献立には、ゆかりのある食材を取り入れました。

若竹汁の「たけのこ」は、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いが込められています。カツオは、初ガツオの時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物です。「かしわもち」のかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、