

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

# 令和6年度4月分 給食献立予定表

今月の目標 『 春の季節を伝える給食 』

宇美町中学校の給食は、温かいものは温かく（65℃以上）、冷たいものは冷たく（10℃以下）提供します。

\*材料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。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
11(木)	温 麦ご飯	カレーの具をかけて食べよう!			842kcal
	マグ ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 金時豆	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト りんご グリンピース	じゃが芋 カレールウ 油	
	冷 春キャベツのサラダ	ハム	キャベツ 人参 コーン レモン	エッグゲアマヨネーズ	
	ネーブルオレンジ		オレンジ		
	一食 苺ゼリー		苺	砂糖 水飴	
200cc	牛乳	牛乳			
12(金)	温 麦ご飯	季節の献立★ ふきの炒め煮			848kcal
	温 鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 油	
	温 五目金平	角天	ごぼう 人参 小松菜	油 砂糖 白胡麻	
	ふきの炒め煮	豚肉	ふき 蒟蒻	油 砂糖	
	マグ 若竹汁	鶏肉 若芽 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	筍 玉葱 葱		
200cc	牛乳	牛乳			
15(月)	温 麦ご飯	季節の献立★ ふきの炒め煮			828kcal
	温 塩肉じゃが	豚肉 しいたけ	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく 絹さや	じゃが芋 油	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹 白す干		胡麻油 砂糖 白胡麻	
	冷 ごぼうサラダ	するめ	ごぼう 人参	砂糖 エッグゲアマヨネーズ	
	フルーツ和え	みかん バイナップル 桃			
200cc	牛乳	牛乳			
16(火)	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	785kcal
	一食 苺ジャム		苺 りんご	水飴 砂糖	
	温 キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 米粉 砂糖 大豆油 油	
	温 いんげんのソテー	ウインナー	いんげん 人参 しめじ 赤ピーマン	油	
	マグ コーンチャウダー	ベーコン 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	油 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			
17(水)	温 麦ご飯	福岡県の伝統料理 ★いわしのぬかみそだき			781kcal
	温 いわしのぬかみそ炊き	いわし	生姜	砂糖 米ぬか	
	温 野菜とツナのマヨ炒め	鯖	キャベツ 人参 レモン	エッグゲアマヨネーズ 油	
	県産野菜の玉子焼き	玉子 しいたけ	小松菜 えのきだけ 人参 葱	でん粉 砂糖 油	
	マグ 根菜汁	鶏肉 厚揚げ しいたけ 味噌 麦味噌	大根 ごぼう 人参 蓮根 蒟蒻 生姜 葱	里芋 油 胡麻油	
200cc	牛乳	牛乳			
18(木)	温 麦ご飯	郷土料理★チキン南蛮			778kcal
	温 ブルコギ	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖	
	温 コーン焼売	魚肉 豆腐	コーン 玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水飴	
	マグ わかめスープ	若芽 鶏肉 豆腐 たらこ	えのきだけ 根深葱 たらこ	油 白胡麻	
	200cc	牛乳	牛乳		
19(金)	温 麦ご飯	郷土料理★チキン南蛮			875kcal
	温 チキン南蛮	鶏肉	玉葱 人参	小麦粉 でん粉 油 砂糖	
	温 ひじきと野菜の豆腐揚げ	魚肉 ひじき 玉子 大豆	人参 枝豆 玉葱	でん粉 砂糖 油	
	温 じゃが芋の旨煮	角天 しいたけ	玉葱 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	一食 ノンエッグタルタルソース	大豆	ピクルス 玉葱 レモン 蒟蒻 パセリ	水飴 砂糖 油	
200cc	牛乳	牛乳			
30(火)	温 麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう!			817kcal
	マグ ハヤシライス	牛肉 豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖 油	
	冷 ハニースラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	蜂蜜 砂糖 油	
	フルーツ白玉	みかん バイナップル 桃			
	200cc	牛乳	牛乳		

アレルギー表示記号	
	・・・玉子を使用した料理
	・・・牛乳を使用した料理
	・・・小麦を使用した料理
	・・・ピーナッツを使用した料理
	・・・えびを使用した料理
	・・・かにを使用した料理
	・・・くるみを使用した料理
	・・・アーモンドを使用した料理
	・・・大豆を使用した料理

- ・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が異なります。学校行事をご確認いただきますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。



春の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。毎日元気に学校生活を送れるように、安全・安心な給食を作っていきたいと思っております。新年度の給食は、11日（木）からスタートします。1年間どうぞよろしくお祈りいたします。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
22(月)	温 麦ご飯				822kcal
	温 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	
	温 いんげんのピリ辛炒め	豚	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
	マグ トックスープ	鶏肉 たらこ(出汁)	玉葱 しめじ 葱	トック 油	
	一食 みかんゼリー		みかん	砂糖 水飴	
200cc	牛乳	牛乳			
23(火)	パン キャロットパン		人参	小麦粉 砂糖 マーガリン	806kcal
	温 クリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ほうれん草	スパゲティ オリーブ油 米粉	
	温 ミートオムレツ	玉子 牛肉 豚肉 大豆 しいたけ	玉葱 人参 ほうれん草	でん粉 砂糖 油	
	温 パプリカのソテー	ハム	小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	油	
	200cc	牛乳	牛乳		
24(水)	温 麦ご飯	世界の料理★ ジャーマンポテト			771kcal
	温 ハンバーグマトソース	豚肉 鶏肉 たらこ(出汁)	ジャーマンポテトはドイツの家庭料理ですが、この名称は和製英語で、ドイツでの料理名は「シュベックカールトッフェルン」といいます。	玉葱 エリンギ しめじ 舞茸 マッシュルーム トマト	
	温 ジャーマンポテト	ウインナー		デミグラスソース 砂糖 でん粉 油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	パセリ	じゃが芋 オリーブ油	
	200cc	牛乳	牛乳	人参 玉葱 キャベツ 青ピーマン にんにく	
25(木)	温 コーンピースご飯		グリンピース コーン	米 麦	799kcal
	温 鱈フライ	鱈 大豆		小麦粉 でん粉 油	
	温 浦上そば	豚肉 蒲鉾 角天	もやし ごぼう 人参	油 砂糖	
	温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	
	マグ さつま汁	鶏肉 厚揚げ しいたけ 味噌 米味噌	生姜 大根 人参 葱	さつま芋 油	
200cc	牛乳	牛乳			
26(金)	温 麦ご飯	干草焼き			811kcal
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌	干草焼きとは、湯き卵に細かく刻んだ食材を加えて焼いたものです。	砂糖	
	温 野菜と白す干の炒め物	白す干 オイスターソース	小松菜	油 白胡麻	
	温 干草焼き	玉子 鶏肉 チーズ 鰹出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 油 砂糖 でん粉	
	マグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ しいたけ	人参 蒟蒻 葱 椎茸	里芋 麩 でん粉 油	
200cc	牛乳	牛乳			
30(火)	温 麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう!			817kcal
	マグ ハヤシライス	牛肉 豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖 油	
	冷 ハニースラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	蜂蜜 砂糖 油	
	フルーツ白玉	みかん バイナップル 桃			
	200cc	牛乳	牛乳		

## 入学進級おめでとう

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ令和6年度の中学校給食が始まります。宇美町中学校給食は、事前に申込み、お支払いが確認された生徒へ提供する『選択制方式』を実施しています。『選択制給食』になることで戸惑いを感じてある方もいらっしゃると思いますが、中学校給食も小学校給食と同様に「主食・主菜・副菜・牛乳」が揃った完全給食です。食材は、小学校に引き続き「公益財団法人福岡県学校給食会」を通して購入していますので、安全・安心かつ厳選された食材を使用します。13歳から15歳という中学時代は、栄養バランスのとれた食事を摂っていても体の成長するスピードに追いつけず、貧血や骨折をおこしやすい時期です。これまで以上に栄養について考えながら食べていく事が重要な時期になっていることを、ご家庭でも考えてみて欲しいと願います。

※就学援助を受給されているご家庭は、中学校給食を注文された場合のみ、給食費支給の対象となります。