

☆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5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 』



\*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	
13(木)	温 麦ご飯	ボークカレーの具をかけて食べよう			837kcal
	温 春キャベツのサラダ	ハム	人参 キャベツ レモン果汁	エッグケアマヨネーズ	
	温 アセロラフルーツ		みかん パイナップル 黄桃	アセロラジュレ	
	マグ ボークカレー	豚肉 白いんげん 金時豆 レンズ豆	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト りんごピューレ グリーンピース	じゃが芋 サラダ油 カレールウ	
200cc	牛乳	牛乳			
14(金)	パン 食パン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	814kcal
	一食 りんごジャム		りんご	砂糖 水あめ	
	温 キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉	枝豆 キャベツ 生姜 玉葱 コーン 人参	パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 米粉 白絞油	
	温 アスパラのソテー	ベーコン	アスパラ	サラダ油	
	マグ クラムチャウダー	あさり ウィンナー 豆乳 米粉豆乳ホワイトルウ	玉葱 人参 コーン パセリ	サラダ油	
	200cc	牛乳	牛乳		
17(月)	温 麦ご飯			米 麦	776kcal
	温 塩肉じゃが	豚肉 いりこ出汁	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく いんげん	サラダ油 じゃが芋	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 白干 鯉節		胡麻油 三温糖 白胡麻	
	温 ごぼうサラダ	するめ	牛蒡 人参 コーン	三温糖 エッグケアマヨネーズ	
	冷 ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ		
	200cc	牛乳	牛乳		
18(火)	温 麦ご飯			米 麦	789kcal
	温 いわしのぬかみそ炊き	いわし	生姜	砂糖 米ぬか	
	温 ほうれん草とツナのマヨ炒め	ツナ	ほうれん草 人参 レモン果汁	エッグケアマヨネーズ サラダ油 白胡麻	
	温 県産野菜の玉子焼き	玉子	小松菜 人参 葱 えのき	でん粉 砂糖	
	マグ 若芽の味噌汁	若芽 豆腐 米味噌 麦味噌 いりこ出汁	えのき 葱		
	一食 青うめゼリー		梅果汁	グラニュー糖	
200cc	牛乳	牛乳			
19(水)	パン 黒糖コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 黒砂糖 マーガリン	827kcal
	温 トマトソースのオムレツ	玉子	玉葱 人参 マッシュルーム トマト	砂糖 サラダ油	
	温 ナゲット	鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油 白絞油	
	温 ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃが芋 オリーブ油	
マグ コーンチャウダー	ウィンナー 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	サラダ油 でん粉		
200cc	牛乳	牛乳			
20(木)	温 麦ご飯			米 麦	825kcal
	温 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なたと	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 三温糖 でん粉	
	温 いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	サラダ油	
	マグ トックスープ	牛肉 玉子 たら(出汁)	人参 玉葱 竹の子 椎茸 葱	サラダ油 トック	
一食 りんごゼリー		りんご果汁 寒天	砂糖		
200cc	牛乳	牛乳			
21(金)	温 麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう			846kcal
	マグ ハヤシライス	牛肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリーンピース	サラダ油 三温糖 デミグラスソース ハヤシルウ	
	冷 大豆とツナのサラダ	ツナ 大豆	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグケアマヨネーズ	
	冷 フルーツ白玉		みかん パイナップル 黄桃	白玉	
200cc	牛乳	牛乳			



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、安心・安全な給食を作っていきたいと思います。新年度の給食は、13日(木)からスタートします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



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。

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	
25(火)	温 麦ご飯			米 麦	768kcal
	温 ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉	玉葱 エリンギ しめじ トマト マッシュルーム 黄ピーマン	でん粉 サラダ油 三温糖 デミグラスソース	
	温 キャベツとコーンのソテー	ベーコン	コーン キャベツ	サラダ油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 にんにく	じゃが芋	
200cc	牛乳	牛乳			
26(水)	温 麦ご飯			米 麦	859kcal
	温 チキン南蛮	鶏肉	玉葱 人参 青ピーマン	小麦粉 でん粉 白絞油 サラダ油 三温糖	
	温 ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじき 魚肉 玉子 大豆粉	枝豆 玉葱 人参	砂糖 でん粉	
	温 ふきの炒め煮	豚肉	ふき 蒟蒻	サラダ油 三温糖 白胡麻	
	マグ 切干大根のスープ		千切大根 人参 椎茸 にんにく パセリ	オリーブ油	
	一食 ノンエッグタルタルソース		玉葱 ピクルス レモン果汁 蒟蒻粉 パセリ	砂糖 水あめ 油	
200cc	牛乳	牛乳			
27(木)	パン 胚芽パン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	825kcal
	一食 マーマレード		みかん 夏みかん	砂糖 水あめ	
	温 きのこの和風スパゲティ	鶏肉 ツナ	玉葱 しめじ エリンギ にんにく 小松菜	スパゲッティ オリーブ油 バター	
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	でん粉 サラダ油	
温 カラフルソテー	鶏肉	キャベツ カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱	サラダ油		
200cc	牛乳	牛乳			
28(金)	温 コーンピースご飯		グリーンピース コーン	米 麦	841kcal
	温 鯖のレモン焼き	鯖	レモン果汁		
	温 浦上そばろ	豚肉 角た かまぼこ	もやし 牛蒡 人参	三温糖 サラダ油	
	温 にんじん焼売	魚肉	玉葱 人参	小麦粉 砂糖 胡麻油 でん粉	
マグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 葱 いりこ出汁	人参 蒟蒻 牛蒡 椎茸 葱	じゃが芋 サラダ油 でん粉		
200cc	牛乳	牛乳			

- ・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違います。学校行事をご確認いただけ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。

## 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4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、安心安全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にみ、給食費支給の対象となります。

**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