

☆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（三色米農別）			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 ボークカレー	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	エッグケアマヨネーズ	
	一食 ネーブルオレンジ		オレンジ		
200cc	牛乳	牛乳	毎	砂糖 水飴	25.2g
12 (金)	温 麦ご飯	季節の献立☆ 春キャベツのサラダ			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	
	温 ぶきの炒め煮	豚肉	ぶき 蒟蒻	油 砂糖	
マグ 若竹汁	鶏肉 若芽 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	菊 玉葱 葱			36.0g
200cc	牛乳	牛乳			
15 (月)	温 麦ご飯	季節の献立☆ ぶきの炒め煮			828kcal
	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 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 エッグケアマヨネーズ	
200cc	牛乳	牛乳	みかん バイナップル 桃		27.7g
16 (火)	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	785kcal
	一食 毎ジャム		毎 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		27.8g
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	豚肉	キャベツ 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ 油	
	温 県産野菜の玉子焼き	玉子 いりこ出汁	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 いりこ出汁 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		30.1g
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 がら(出汁)	えのきだけ 根深葱 いら	油 白胡麻	
200cc	牛乳	牛乳			31.7g
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 いりこ出汁	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		29.1g
マグ 切干大根のスープ	ウインナー がら(出汁)	切干大根 人参 エリンギ にんにく パセリ	オリーブ油		
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く思います。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します。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色米農別）			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 なた	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	豚肉	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
	マグ トックスープ	鶏肉 がら(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	32.9g	
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 クリームパグティ	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 いりこ出汁	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			34.8g
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 がら(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	パセリ	じゃが芋 オリーブ油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ 青ピーマン にんにく		
200cc	牛乳	牛乳			27.1g
25 (木)	温 コーンピースご飯	郷土料理☆ 浦上そば			799kcal
	温 鰹フライ	鰹 大豆	長崎市浦上地区の郷土料理。ボルトガル語教師が鰹肉を食べることを勧めたことで誕生した料理です。	グリンピース コーン	
	温 浦上そば	豚肉 蒲鉾 角天		小麦粉 でん粉 油	
	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	油 砂糖	
マグ さつま汁	鶏肉 厚揚げ いりこ出汁 麦味噌 米味噌	生薑 大根 人参 葱	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	さつま芋 油	30.2g
200cc	牛乳	牛乳			
26 (金)	温 麦ご飯	千草焼き			811kcal
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌	千草焼きとは、滑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 千草焼き	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 いりこ出汁	人参 蒟蒻 葱 椎茸	里芋 麩 でん粉 油	39.1g	
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 ハニースアラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	蜂蜜 砂糖 油	
	200cc	牛乳	牛乳	みかん バイナップル 桃	

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。