



ランチタイム 4月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

入学、進級おめでとうございます。今年度も、子どもたちが健康で明るく楽しい学校生活を送ることができるよう、おいしく安全な給食づくりを目指していきます。

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう

在校生は **4月 9日(火)**
新1年生は **4月16日(火)**
から給食が始まります



子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、不足しがちなカルシウムは2分の1をとることができます。

合わせだしを活用し、うす味でもおいしい給食を心がけています。また、久留米市でとれた旬の野菜や果物、大豆などを使い、地産地消に取り組んでいます。

- ・ごはん
久留米産の「元気つくし」や「ヒノヒカリ」「夢つくし」を使用しています。
- ・パン
食パンやミルクねじりパン、福岡県産の小麦粉を使ったパンなど、味も形もさまざまです。
- ・牛乳
毎日1本(200ml)つきます。育ち盛りの子どもたちに欠かせない「カルシウム」や「たんぱく質」などの栄養素が多く含まれています。

好きなメニューを選べる**セレクト給食**や、
さまざまな**世界の料理・郷土料理**、**行事食**など
楽しい献立がもりだくさんです！



給食費について

月額 / 4,600円 (1食あたり260円)

保護者負担額	4,100円
市の補助	500円

- ・1年生の4月、6年生の3月分のみ保護者負担額は3,100円です。
- ・給食費は食材の購入にのみ使用しています。
- ・給食は年間195回(予定)です。
- ・病気などで、同一月内に連続5日以上(土・日・祝日を除く)、給食を食べなかった場合は、返金致します。

※事前に保護者から担任または事務室に連絡があった場合に限り。なお給食は、すぐには停止できないこともあります。

朝ごはんでは元気もりもり大作戦！



切り干大根のコンソメスープ

【材料(4人分)】

- ・ベーコン.....4枚
- ・切り干大根(乾燥).....20g
- ・コンソメ(顆粒).....小さじ1
- ・塩.....小さじ1
- ・こしょう.....少々
- ・水.....800ml
- ・パセリ.....適量

【作り方】

- ① 切り干大根は水で戻して絞り、キッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- ② ベーコンをキッチンバサミで1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水、切り干大根、ベーコン、調味料を入れて沸騰させる。
- ④ 切り干大根が軟らかくなるまで、弱火で3~4分くらい煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリをちらしたら出来上がり。



YouTubeの久留米市公式アカウントにて作り方を紹介しています。ぜひご覧ください！