



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
久留米市中央学校給食共同調理場

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、安全でおいしい給食づくりを目指していきます。

学校給食について知ろう



テーマ：安全で安心なおいしい久留米の手作り給食
地場産物を味わおう。～食材のうま味をいかし減塩を目指そう～



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。
また、食材のうま味をいかし、うす味でもおいしい給食を心がけています。

在校生は 4月 8日 (火)
新1年生は 4月 10日 (木)
から給食が始まります。

・ごはん《週4回》

久留米産の「元気づくし」を使用しています。



・パン《週1回》

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、
ぶどうパンやキャロットパンなど味や形もさまざまです。



・牛乳

毎日1本(200 ml) 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。



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！



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。

給食費について

月額 / 6,200円 (1食あたり350円)

⇒ 保護者負担額 4,600円
市の補助 1,600円

○1年生のみ4月分の保護者負担額は4,300円、3年生のみ3月分の保護者負担額は2,900円です。

○年間195回(予定)

○給食費は、使用する食材のみに使っています。

○病気などで長期間欠席し給食を食べない場合は、
学校へ事前に連絡をしてください。

同一个月内に連続5日(土・日・祝日を除く)以上給食
を停止した場合は、返金することができます。

※なお、給食はすぐに停止できないことがあります。

朝ごはんで元気もいもい大作戦！

かにたまどんぶり

【材料(1人分)】

- ・ごはん…1杯
- ・卵…1個
- ・カニカマ…2本
- ・小ねぎ…適量
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ごま油…少々



【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。
- ② カニカマをほぐしながら加え、混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れて大きく混ぜながら半熟状になるまで焼く。
- ④ ごはんの上にのせ、ねぎをちらしたら出来上がり。